

RETIRO RENACER 16-20 Abril

Yoga Clásico, Sutras y Naturaleza

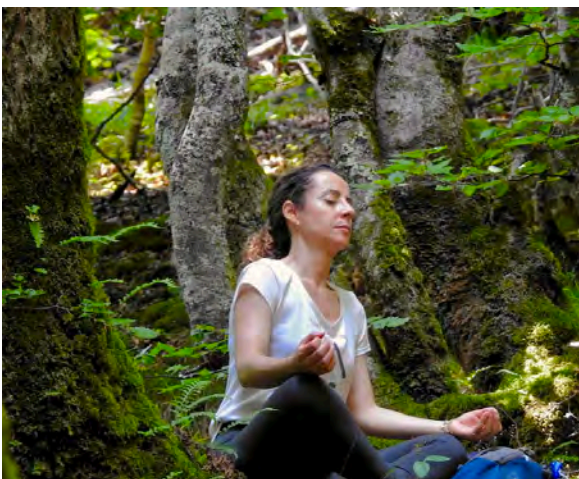
Yoga Sutras de Patanjali, Hatha, Meditación, Rutas interpretativas, noches estelares y ocio saludable
Sierra de Gredos. Hotel Lo Alto- El Arenal –Ávila



Hace 2000 años, Patanjali recopiló en 196 aforismos, el saber ancestral del Yoga. El resultado fue la obra culmen del yoga: los Yoga Sutras. Un mapa sobre nuestra mente y los caminos para erradicar el sufrimiento en ella. Desconocer los Sutras, es desconocer el Yoga. Con ellos, se gana autoconocimiento y felicidad.

Acerca del Retiro...

Regálate unos días en un oasis verde y alpino para **integrar la sabiduría del auténtico Yoga** con los Patanjali Sutras, para **re-descubrirte** y **encaminarte hacia tu mejor versión**, RENACIENDO a una vida plena de **serenidad, dicha y bienestar**. En las clases del retiro alternaremos **teoría y práctica** de manera equilibrada; en la práctica, Hatha Yoga o yoga psicofísico (**asanas, pranayama, shatkarmas y relajación**), y al Raja Yoga o mental, con **Meditación, Nidra y Mantras**.



En la **teoría**, introduciremos las **darshanas**, donde el Radja Yoga es una de ellas y abordaremos los 4 capítulos de los Sutras, penetrando temas como mente, **consciencia** y ego, **las 5 Kleshas**, (causas del sufrimiento), etc, para acceder después a la dimensión práctica del **asthanga yoga** o yoga de los 8 pasos que conducen a la liberación del sufrimiento: **Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi**

Descifraremos también el yoga psicofísico y por qué sirve al propósito del yoga mental a través del estudio de las **Koshas** (envolturas) y el **Prana**, o energía vital.

El contacto con la naturaleza despierta la meditación natural, nos trae sosiego y equilibrio como el yoga. **Nuestras inmersiones por los bosques**, zonas serranas y gragantas, donde iremos interpretando la biodiversidad existente en este Parque Regional de la Sierra de Gredos, así como la estancia en la fabulosa finca rural que nos acoge. inserta en zona forestal bajo las cumbres mevasdas, **despertarán nuestra esencia dormida**, conectando con aquello que somos internamente, ...**SOMOS NATURALEZA**.

Este retiro es para ti ...

- Si deseas profundizar en el verdadero yoga y en su vertiente meditativa para lograr tu mejor versión
- Si te interesan filosofía, psicología y/o lo métodos de mejoramiento y desarrollo de la consciencia.
- Si sufres de estrés y quieres desconectar en un paraíso verde, aprendiendo a recuperar tu bienestar.
- Si te gusta disfrutar de la naturaleza y un ocio saludable y holístico

No es necesario tener práctica previa de yoga, aunque si la tienes lo disfrutarás mucho.

No es para ti ...

- Si Piensas que el yoga es ejercicio físico o cultiva la estética sin la ética.
- Si crees que tu bienestar depende de alguien/algo externo y no necesitas trabajar para obetenerlo



PROGRAMA

Miércoles 16 de Abril

De 16 a 18.30 h Entrada en la finca recepción de participantes, reparto de las habitaciones .

18.45 -20.30 Salón de Actividades .

Primera clase de **yoga y Meditació** .

Introducción Retiro y **Yoga Sutras de Patanjali**

20.30 Cena

21.30 Salida 1ª de la actividad **Noche estelar. Contemplaremos la Luna**

llena a simple vista , con prismáticos y algún telescopio terrestre, mientras hablamos del papel crucial que nuestro satélite juega en la vida en la Tierra tal y como la conocemos , y por ende cómo nos afecta a los seres humanos, con algunos datos asombrosos y desconocidos para la mayoría tanto de la parte científica como esotérico/mística en la tradición yoga y otras ...



Jueves 17 de Abril

8 h Hatha Yoga

9 h Desayuno

10-10.30 h Meditación



11.00 – 14 h Ruta circular Entre Ríos, Nivel Dificultad bajo. 7 kms, 200 m desnivel. Esta ruta recorre el margen de los **Ríos Zarzoso y Río Arenal** rodeando el pueblo de **El Arenal** y visitando sus charcos más característicos. Interpretación de Flora y Fauna del Parque Regional.

14.30 Comida y Relax

18 h – 19.45 Yoga Sutras (1er taller)

20 – 21h Clase de Yoga/ meditación

21 h Cena

22 h Salida Nocturna (2º Taller estelar) , El cielo y los sonidos de la noche, senda bajo la luz de la luna. El Parque Regional de la Sierra de Gredos, obtuvo la certificación de calidad de cielo nocturno Starlight, por la ausencia de contaminación lumínica, y la transparencia de la atmósfera.

Viernes 18 de Abril

7.30 Hatha Yoga Opcional

8.30 Desayuno

9.30 Excursión Puente Cantos . Senderismo consciente desde esta bonita encrucijada de los ríos Cantos y Arenal, hasa el camping del Tejar y la parte más solitaria y umbría del bosque en galería o bosque fluvial.

14h Comida y Relax

17.30 – 19.30 h Yoga Sutras (2º Taller)

19.30– 20.30 h Clase de Yoga/ meditación

20.30h Cena

21.30 **COMPARTE TU ARTE**. Noche creativa. (poesía, música, danza y arte para un noche



Sábado 19 de Abril

8 h Clase de hatha Yoga

9 h Desayuno

9.45 h Excursión al **Santuario del S.XVI de San Pedro de Alcantara**, (Arenas de S Pedro) donde los franciscanos nos enseñarán este bello patrimonio histórico artístico. Meditación incluida dentro.

12 h **Senderismo garganta de el Hornillo**, Río Cantos hasta el charco de la Tabla.

14h **Aperitivo en el río**

15h **Comida y tiempo libre**

18- 20 h **Sutras 3er taller. Asthanga Yoga**

21 h **Cena.**

22 h **Paseo nocturno opcional**
inmediaciones de la finca



Domingo 20 de Abril

7.30 Hatha yoga opcional

8.30 Desayuno

9.30 Ruta de montaña en dirección Puerto de la Cabrilla

12.30 Ducha y Recogida de habitaciones.

13h Clase final de Meditación y Sutras

14.30 Comida y fin de Programa.



Precio y condiciones de reserva:

El precio de este retiro y curso Yoga sutras es

de 425 €, Incluye alojamiento en habitación compartida (cabañas de dos habitaciones con 1 baño) en el Hotel Rural Lo Alto (5 días, 4 noches) , Pensión completa (todas las comidas ovo-lacto vegetarianas), Talleres y clases de yoga, meditación y salud natural, rutas interpretativas y excursiones, resto de actividades de ocio saludable incluidas en programa. Guía de Naturaleza y ornitología profesional, equipos ópticos para prestar y material de yoga. **Posibilidad de habitación individual con un suplemento de 100 €**. No está incluido el transporte al lugar del retiro, ni para los desplazamientos al lugar de origen de las rutas diarias que están muy cerquita, pero si alguien no tiene coche ayudamos a coordinar plazas en los otros vehículos que salgan de Madrid. Las cabañas se ocupan por 3 o 4 personas. **Para reservar es imprescindible adelantar en concepto de reserva la cantidad de 100 € por transferencia al número de cuenta de ING ES59 1465 0100 9417 5192 8916 a nombre de Violeta Arribas, concepto Retiro Lo Alto.**

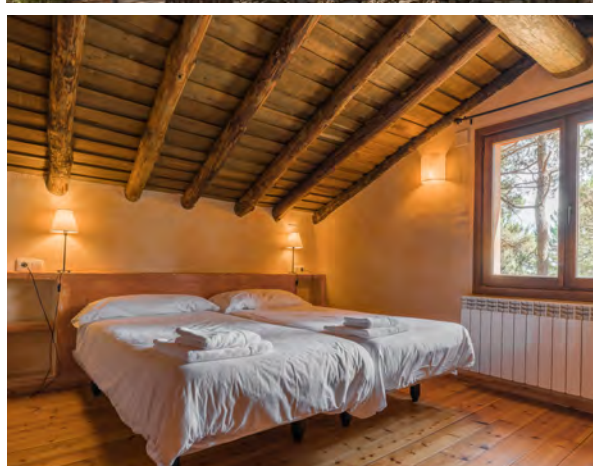
La cantidad adelantada en concepto de reserva no será devuelta en caso de cancelación si se avisa con menos de 14 días de antelación. Al formalizar la reserva se ruega escribir mail a violeta@extremaconsciencia.com o wasap 620325071 facilitando nombre completo, número de tfno, intolerancias alimenticias y si se tiene necesidad de plaza en los coches de otros participantes. También avisar si se lleva material de yoga propio o necesita el mismo.

NOTA SOBRE EL PROGRAMA :

Este programa está sujeto a cambios por parte de la Dirección del retiro, para un mejor aprovechamiento del tiempo y conseguir el objetivo último que es el bienestar y disfrute común, por eso dependiendo del clima, de la energía del grupo, etc se fluirán y se podrá modificar horarios y rutas o cambiar de orden algunas actividades .

Hotel Rural lo Alto

La Ladera Sur de Gredos está protegida de los fríos del Norte por las cumbres más altas de Gredos y está formada por sucesivas laderas y valles que salvan más de 1500 m de desnivel. Esto proporciona a **LO ALTO**, y a sus alrededores, unos paisajes espectaculares, atravesados por profundas gargantas y poblados de pinos, robles, encinas, castaños, nogales... Donde los únicos sonidos son los del agua y los pájaros. En este entorno, dentro del Parque Regional de Gredos, se encuentra el Hotel Rural **LO ALTO**



una finca de más de veinte mil metros de bosque con modernas instalaciones, perfectamente integradas en el paisaje. Los alojamientos consisten en casas de dos plantas de 2 plazas por planta, con baño completo y aseo compartido y pequeño porche, . Además **LO ALTO** cuenta con:

Wifi libre, Aula polivalente, Restaurante, Terraza exterior con vistas a las moles graníticas de Gredos y zonas exteriores jardines

Qué llevar:

1. Toalla de Piscina (No llevar toallas de cara y ducha, que hay en las casas , también hay gel y champú)
2. Pequeña mochila para excursiones y botella de agua o cantimplora.
3. Bastón de trekking o similar , recomendable si no se está acostumbrado a rutas de mas de 5 km por la montaña.
4. Esterilla de yoga, (solo los que ya tengan, los que no deben avisar para llevarles una.). Allí hay cojines, pero si lo deseas puedes llevar tu propio zafú de meditación.
5. Una mantita de viaje o sofá, para las relajaciones.
6. Ropa de tejido natural, amplia y cómoda para la práctica de Yoga. Ropa de sport excursiones
7. Deportivas o botitas de media caña de senderismo de verano, si cubren el tobillo mejor.
8. Chanclas o similar para estar cómodos en la finca
9. Forro polar para las noches y amanecer, (estamos a mas de 800 m de altitud)
10. Las medicinas que cada uno esté tomando y el neceser de aseo personal
11. Una linterna de luz roja, esto último para la observación del cielo nocturno es importante , con la luz blanca tarda mucho la retina en regresar al rango óptimo de visión nocturna.
12. Opcional: tapones, prismáticos si se tienen.
13. Infusiones que te gusten, snacks, frutas, etc para tu cabaña, dispones de cocina completa, , nevera, hervidora y microondas, por si entre horas te apetece tomar algo.

Normas , Consejos y más INFO importante sobre el retiro :

- Ser puntuales en las actividades. Las actividades son opcionales, quien necesite descansar, pasear , estar solo, dormir etc. que lo haga sin problema, son vuestras vacaciones.
- Silencio nocturno, a excepción de algunas actividades nocturnas programadas, se ruega a partir de las 00.00 estar en el mayor silencio posible
- Seguir las normas internas del hotel rural, en cuanto a espacios para fumar y otras.
- Llevar en efectivo y justo el resto del dinero para el pago del retiro.
- Las comidas ovo lácteo-vegetarianas, (excepto intolerancias), se servirán en los horarios previstos en el salón comedor del edificio principal y en su bella terraza exterior.
- Cuando ponga en el programa Yoga, acudir a clase con ropa cómoda y transpirable.
- En las excursiones llevaremos nuestros coches agrupándonos en ellos, son pocos kilometros.
- En cada salida se introducirán conceptos de flora, fauna, geología y valores paisajístico y de biodiversidad de esta zona del parque Regional de la Sierra de Gredos, así como de la cultura y las tradiciones de los pueblos de la comarca.

Cómo llegar La dirección completa del Hotel Rural Lo Alto es : Paraje La Mata, s/n, 05416 El Arenal, Ávila, Lo mejor es meter en google maps, o gps Hotel Rural Lo Alto, y seguir las indicaciones.



Sobre Violeta Arribas Álvarez, Directora de Padmasana Center ahora Extrema Consciencia y facilitadora del Retiro.

Madridiense y licenciada en Marketing, tras superar en 2004 un trastorno de ansiedad gracias al Yoga, decide abandonar su trabajo en una multinacional, dedicándose por entero en Madrid al estudio y práctica de la meditación y el hatha yoga. Poco después viaja a India para seguir profundizando en dichas disciplinas. Vive y estudia en un Ashram de Rishikesh durante un año; allí se forma como profesora de Hatha, Mantra y Nidra Yoga con la Yogacharya Sadhvi Abha Sarasvati; También se forma en filosofía del yoga, meditación y Yoga Sutras, con Swami Dharmananda, Maestro del Ved Niketan Dham Ashram. Para completar su formación, estudia meditación Vipassana en el reconocido Dhamma Sikhara Vipassana Center de Dharamsala, lugar de residencia del Dalai Lama. Aunque ya había estudiado meditación y filosofía Zen, realiza un seminario en Japón con los monjes del Monasterio Shunkoin de Kyoto. Estudiosa de la neurociencia de la meditación, y de la influencia de la psicología oriental en las psicologías modernas.

Violeta se forma como consultora de salud y terapeuta de la medicina Ayurveda, (estilo de vida, nutrición, farmacopea, desintoxicación, etc) a través del Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala- India. Se especializó en el tratamiento de la ansiedad y los trastornos derivados, a través de las técnicas yóguicas y los tratamientos ayurvédicos.

En 2007 funda en Madrid, su centro de Yoga, psicología y medicina Ayurveda, Padmasana Center, que tras 13 años se convirtió en un referente de la salud holística de la capital española. Por donde han pasado miles de alumnos y pacientes, algunos de ellos muy conocidos.

Durante esa etapa, regresó a India en otras 16 ocasiones, mas de la mitad formando parte de su expedición anual “Himalayas y Yoga”, donde conduce a pequeños grupos hacia el “viaje interior”, a través de encuentros y prácticas con maestros de yoga y meditación, y a la aventura del viaje “exterior” con un espectacular trekking de alta montaña por diferentes rutas de los Himalayas.

En su centro formó a más de 200 profesores de Yoga y meditación a lo largo de una década y a 100 terapeutas ayurvédicos, e impartió conferencias, seminarios y cursos relacionadas con la salud alternativa, en diferentes organismos y centros, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras, destacando entre otros:

* Yoga para enfermos mentales crónicos. CRPS de la Elipa. Consejería de Sanidad de Madrid (2011-2012),. *Conferencia Yoga y Ayurveda para la ansiedad y el estrés. Feria Biocultura 2016 Madrid. * Meditación Mantra Yoga . Fundación Tomillo con Pablo D’Ors. Madrid (2014). * Ayurveda y yoga en pacientes con ELA. Fundación Once de Madrid 2013. * Mente y Yoga. Madrid Yoga Congress 2018 * Yoga del sonido y canto védico: Escuela de Yoga Bindu de Danilo Hernández – Madrid 2017. *Yoga para la salud integral. Cumbre Internacional de Yoga de Copán- Honduras 2019. *Ayurveda contra el cáncer. Ecocentro Madrid 2011. * Jornadas Madrileñas de Yoga con Danilo Hernandez 2014-2015. *Liberar la mente del miedo. Biocultura Madrid 2017. * Mantra y Yoga del sonido. Formación de profesores de Yoga del Maestro Surinder Singh. Rishikesh India 2012.

Ha sido entrevistada varias veces en radio y tv, y ha escrito artículos para distintas revistas de yoga y salud natural.

En 2019 y siguiendo su gran pasión desde niña, el contacto directo con la naturaleza, abandona la ciudad y se retira a la vida en el campo en Extremadura, desde donde lanza su proyecto “Extrema Consciencia”. En él, aparte de ofrecer online sus tradicionales clases de yoga y meditación, consultas de salud y nutrición ayurveda, y distintos talleres, dirige retiros y cursos presenciales en enclaves naturales de gran valor ecológico, donde se fusionan las enseñanzas y técnicas de crecimiento y autocuidado personal , con la observación, interpretación y conservación de la naturaleza, ya que para ella no hay desarrollo humano posible sin integrar el cuidado medioambiental, y una exposición directa a bosques, ríos, animales y plantas para interiorizar el importantísimo papel que juegan en la supervivencia de la especie humana y con ello transformar nuestros hábitos a un estilo de vida sostenible y benéfico para el planeta.

Ha escrito dos obras para el grupo ANAYA, una para adultos :“ Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral” de Alianza Editorial, y “ El gato yogui y el bosque que meditaba”, yoga y meditación para niños, Edit. Oberon. En la actualidad prepara su tercer libro.

Violeta es Guía de la Naturaleza, por la Escuela Superior de Medioambiente, avalado por el Colegio Oficial de Biólogos de Madrid, y Guía de Turismo ornitológico en espacios naturales, con la misma Escuela. Diplomada en conservación medioambiental por la National Geographic Society, y en rastreo científico de fauna salvaje, por SERAFO (Servicio de Rastreo Forestal de España). Certificada en Jornadas Técnicas de Desarrollo local sostenible por la Universidad de Alicante. También ha cursado etología de grandes mamíferos (lobo, lince y oso pardo), en sus correspondientes ecosistemas peninsulares, y etología y conservación de felinos . Es miembro de la Sociedad Extremeña de Zoología (SEZ), de la SEAS (Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el estrés), y Presidenta de la Asociación FEAFES Salud Mental Navalморal. Entre sus aficiones destacan el alpinismo, la fotografía de naturaleza y la lectura diaria.

Retiros 2025

Con Violeta Arribas



31 Ene- 2 Feb. La Vera- Cáceres
Detox Invierno y Salud AYURVEDA .
Programa para 10 días

14-16 Febrero PN Calares del
Mundo- Albacete **LOBOS Y YOGA**

10-19 Marzo . Hospedería del
Silencio- La Vera Cáceres
Panchakarma y Rejuvenecim celular

16-20 Abril – Lo Alto. El Arenal- Ávila
YOGA SUTRAS . Meditación, Filosofía,
PsicoYoga y Naturaleza.

15-18 Mayo P.N. Somiedo - Asturias
Observación del Oso Pardo en
libertad. Yoga y meditación

13-15 Junio. Gargantas de la Vera
Cáceres **RETIRO AGUA DE VIDA.**
Yoga, ecología y baños en las pozas

1-6 Julio – Lo Alto. El Arenal- Ávila
Retiro Meditación Vipassana

12-17 Julio . P.N. Ubiñas . Asturias
El alma y la montaña. Yoga y
senderismo

25-31 Agost- Casa da Terra. Galicia
Vacaciones de desarrollo personal,
con yoga y ocio alternativo.

12-14 Septiembre. P.N. Monfragüe
Cáceres Meditación en la Berrea del
Ciervo

1 -8 Oct. Panchakarma. La Vera
25 Oct-8 Nov Himalayas y Yoga India

5-8 Dic. P.N. Somiedo - Asturias
Yoga y Lobos en Libertad

Wasap
620325071

ENERO 2026-EN BUSCA DEL LINCE- violeta@extremaconsciencia.com