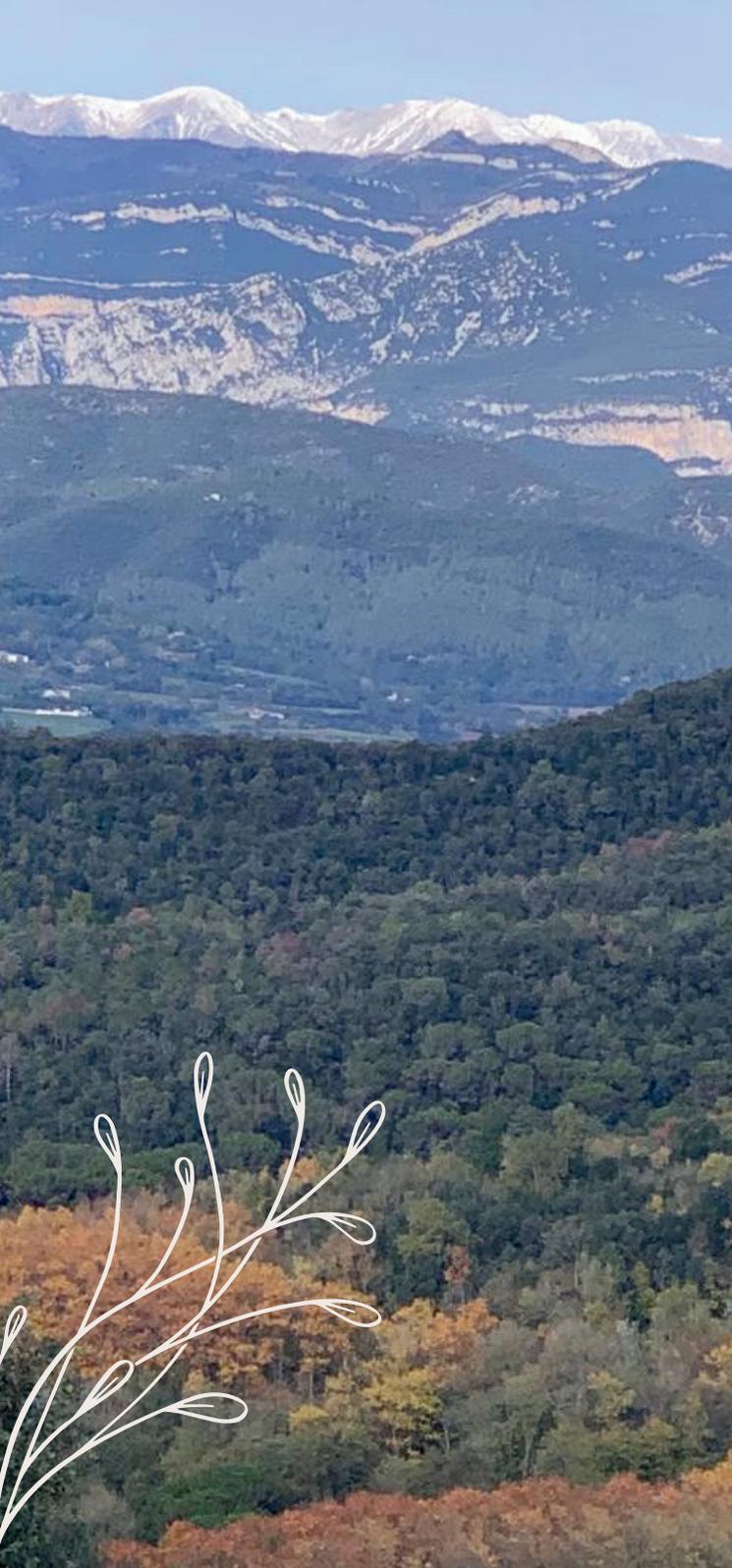




# Retiro Yoga Roses

24 al 26 de noviembre





Hemos creado un fin de semana donde la pausa, la auto escucha y la auto reflexión estarán muy presentes.

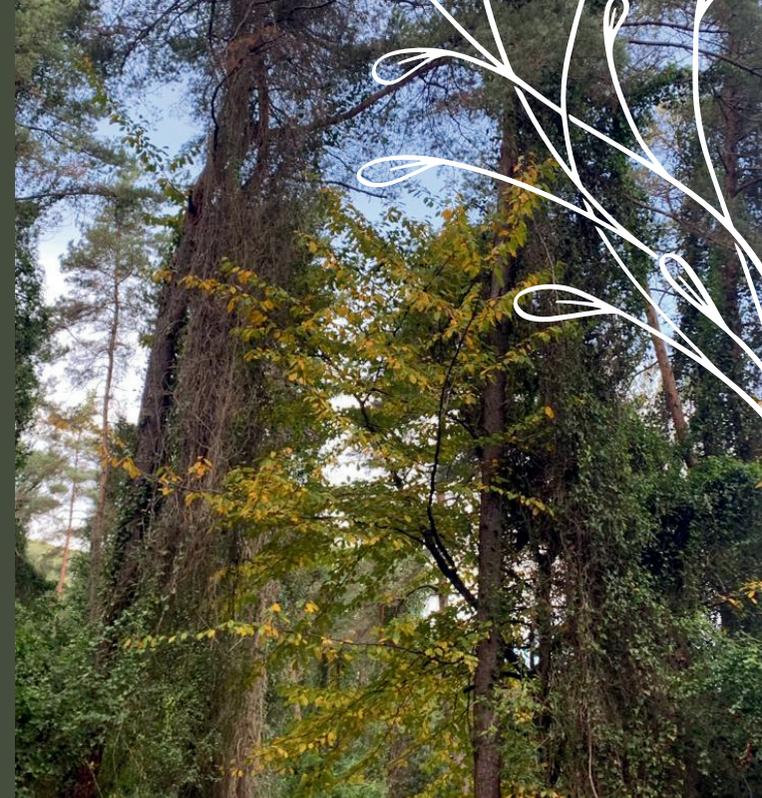
Todo ha sido elaborado al detalle para que puedas relajarte y centrarte en ti.

## El retiro incluye

- Clases de Hatha Yoga multinivel
- Breathwork (Respiración)
- Meditación
- Talleres
- 3 comidas vegetarianas diarias + infusiones a lo largo del día
- 2 noches

## El lugar

Volvemos a repetir en Can Jou, La Miana (Garrotxa), una casa con mucha historia y 100% sostenible rodeada de silencio y naturaleza.



## Precios

270€ en habitación compartida  
310€ en habitación individual

Todos los precios son por persona.

## Reserva

100€ / persona (el resto en mano al comienzo del retiro)

Transferencia:

ES1900730100550628604203  
(Elías Arjona)

# Programa Viernes 24

Llegada a partir de las 17:30 y entrega de habitaciones.

**18:30-19:00** - Ceremonia de apertura.

**19.00-20:15** - Yoga Restaurativo

**20:30** - Cena

**21:45** - Meditación a través del canto

# Programa Sábado 25

**7.30 - 9:15** - Hatha Yoga,  
Pranayama & Meditación

**9:30** Desayuno

**11:00 - 12:30** - Naturaleza &  
Silencio

**13:30** - Comida

**16:30 - 18:00**- Sesión de Breathwork y  
Método Wim Hof

**19:30 - 20:15** - El Arte y la Expresión

**20:30** - Cena

**21:45** - Lectura de la Bhagavad Gita



# Programa Domingo 26

**7:30** -El frío y la meditación

**8:00 - 9:15** - Hatha Yoga

**9:30** - Desayuno

**11:00 - 12:30** - Espiritualidad  
cotidiana

**13:30** - Comida

**16:00** - Ceremonia de cierre

*Las clases y horarios pueden  
verse sujetos a cambios*

## Organizado por Yoga Roses

Elías Arjona y Angélica Rodríguez, instructores de yoga de diferentes modalidades y eternos practicantes de la senda del yoga.

Elías aportará la parte más mental, racional y espiritual, mientras que Angélica nos ofrecerá la parte más intangible y energética.

# Reservas e inscripciones

+34 644 10 65 15

info@yogaroses.es

C/ Espronceda 21, Roses (17480)



## Política de cancelación

En caso de cancelación por parte de la organización se devuelve el 100% de lo que hayas pagado

-Si cancelas hasta dos semanas antes (00:01 horas del 12 de noviembre) se te devuelve el 80%

-Si cancelas hasta una semana antes (00:01 horas del 18 de noviembre) se te devuelve el 50%.

A partir de esa fecha no se devuelve el pago.

