



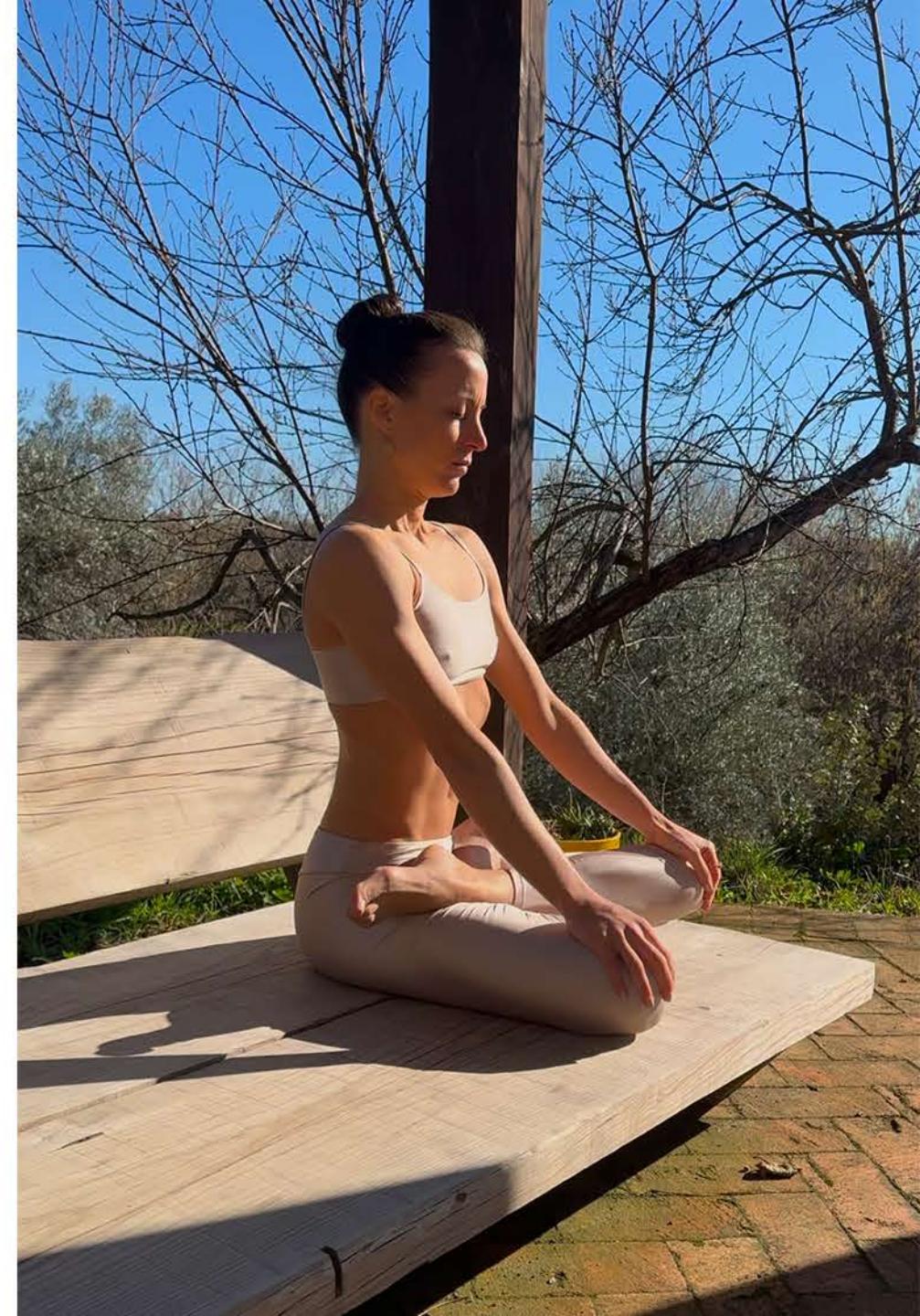
Retiro
MI AYUNO
MADRID
11-13 ABRIL

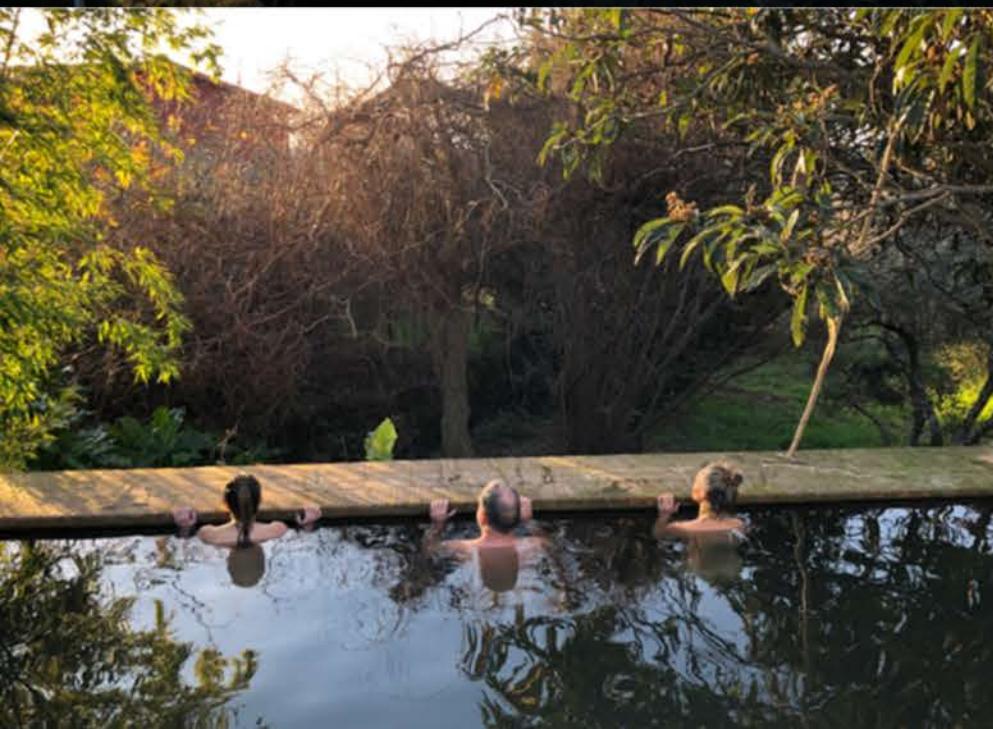
MI AYUNO

Ven a disfrutar de Mi Ayuno en Rama (Madrid). Un fin de semana de yoga, meditación, talleres, agua, sesiones de breathwork y terapia de sonido, conocer personas nuevas, bajar el ritmo, reconectar contigo y la naturaleza.

CUÁNDO: 11-13 de abril

DÓNDE: a 1.30 horas de Madrid. Rama, una finca mágica en medio de naturaleza que invita a “detenerse, quedarse quieto, descansar, regocijarse, estar contento .





LA EXPERIENCIA

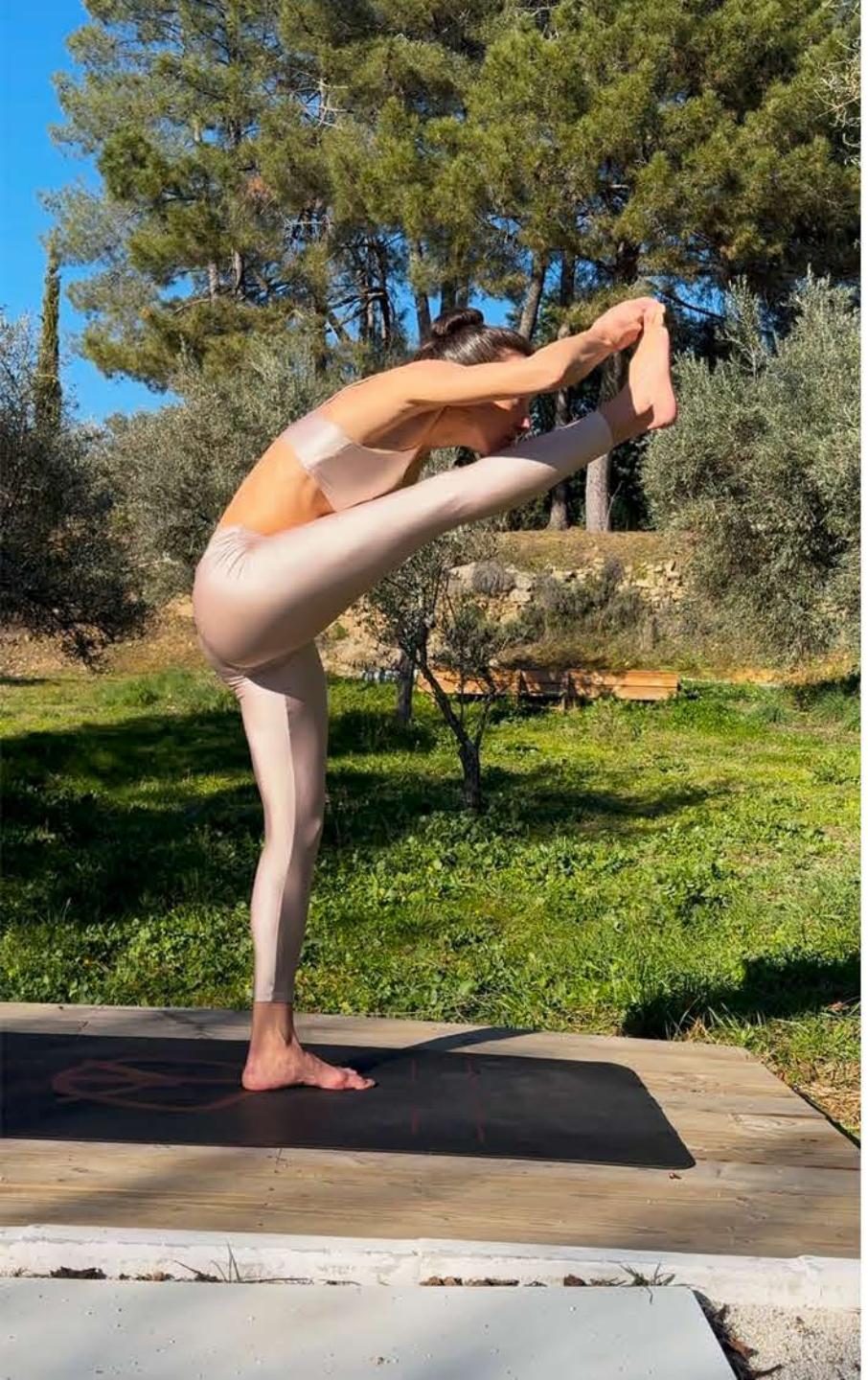
- Prácticas de fityoga guiadas “New Fityoga Secuens”
- Talleres post práctica
- Sesiones de breathwork y agua en la alberca
- Talleres de alimentación y mentalidad
- Sesión de sonido, meditación y auto masaje
- Comida saludable con plan detox
- Welcome pack

FITYOGA SECUENCS

Practicaremos mis nuevas secuencias de **Fityoga guiadas**. Un estilo único basado en el ashtanga yoga con variaciones. Apto para todos los niveles. Retador, desafiante y amable con uno mismo. Duración entre 60-75 min. ¡Sin miedo! Alucinarás de lo que eres capaz de hacer y sentir cuando tras recitar el OM todos tus pensamientos se centren en tu respiración, bandhas, dristhi, alineación y asana.

Son sesiones donde nos focalizamos en la autoescucha, la activación corporal, en volver al equilibrio.





TALLERES

Los **talleres de yoga** post práctica están enfocados a las posturas y las transiciones con la finalidad de mejorar y enriquecer nuestra práctica desde una perspectiva de reflexión y con el objetivo de potenciar a las personas. Elegimos distintas temáticas (extensiones, cadera, handstands, torsiones) y abordamos el tema con ejercicios preparados para ello.

Las **sesiones de breathwork y agua** en la alberca nos ayudarán a recuperar y relajar los músculos, evitar contracturas y agujetas.

Taller de alimentación donde daré herramientas para introducir el ayuno, elegir alimentos saludables, descubrir super alimentos, aprender a leer etiquetas, mejorar el rendimiento, las digestiones y la calidad de sueño.

Taller de mentalidad donde daré herramientas para alcanzar nuestras metas, mejorar la productividad, la seguridad en uno mismo, quitar el hablar en público y muchas más cosas.





Sesión de sonido, meditación y auto masaje es una experiencia transformadora que te lleva a un estado profundo de relajación y conexión. Utilizaremos instrumentos para generar vibraciones armoniosas y aceites esenciales que actúan a nivel físico, mental y emocional.

Nos brinda numerosos beneficios, como reducción del estrés, equilibrio de tus centros energéticos, liberación de bloqueos emocionales, mejora en la calidad del sueño, aumento de la concentración y claridad mental, así como una sensación general de bienestar y paz interior.



Experiencia para un grupo mínimo de **10 personas**

La **casa principal** cuenta con habitaciones, 5 camas y acceso al mirador.

La **morada** con 4 camas en suite y acceso al jardín.

El **glamping** son 3 tiendas con 3 camas cada una y acceso al jardín.



PRECIO

290€ para alojamiento en casas.

270€ para alojamiento en glamping.

Reserva de 100€. Todo incluido. Excepto el traslado hasta la casa.



CONÓCEME

Soy Natalia, la persona que va a compartir la experiencia con vosotras. Hace más de siete años que empecé mi práctica de ashtanga yoga, aunque el deporte me ha acompañado desde los 6 años.

Mi Ayuno tiene mis componentes perfectos para una vida saludable y feliz. Toda la experiencia está enfocada a conectar con nosotras y con el entorno, de distintas maneras, siempre con el ingrediente de disfrute.

Me he formado como entrenadora personal, profesora de yoga y nutricionista deportiva; además de ser licenciada en arquitectura. Si nos conocemos un poco más, ya te contaré mi vida antes de todo esto :)

TESTIMONIOS

“Natalia es buenísima en lo que hace y fue un placer asistir en directo y escuchar sus consejos. Además es espectacular ver cómo se mueve y su control corporal en directo. Absolutamente recomendable. Yo volveré en cuanto pueda.”

“La experiencia con Natalia ha sido muy especial. Ella pone mucha entrega como guía en alimentación y profesora de yoga. Su condición física es inigualable! Te corrige y te anima a dar un poco más de ti!”

“He participado este fin de semana en una sesión intensiva con Natalia para trabajar en las técnicas más sutiles del handstand, la respiración y la coherencia en la alimentación para un trabajo más profundo con la propia energía. He adquirido nuevo conocimiento de gran valor tanto para mi práctica física como personal.”