RETIRO DeYoga
Y CONCIENCIA CORPORAL

viernes 4, sábado 5 y domingo 6 de julio

2025

DEHESA DE LA SERNA. ÁVILA

deyoga

espacio y tiempo para ti

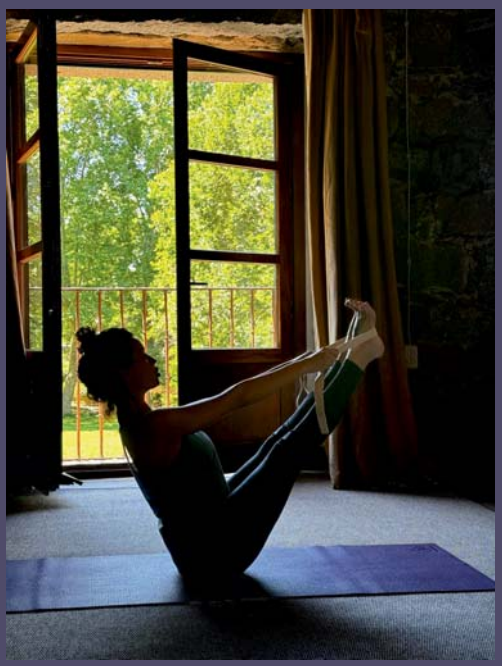
RETIRO DeYoga Y CONCIENCIA CORPORAL

viernes 4, sábado 5 y domingo 6 de julio

Chrys Mensoni y Olga Cadenas ofreceremos práctica de yoga, pranayama, yoga nidra, estiramientos de cadenas musculares, movimiento consciente y meditación.

Habrá tiempo para compartir una práctica de paseo sensorial por la Naturaleza y los baños en el estanque con agua de la montaña.

Durante los ratos libres tendréis la finca a vuestra disposición para caminar, bañaros, tomar el sol y disfrutar de los rincones que descubráis



deyoga

espacio y tiempo para ti

información y Reservas:
649122729
913573938
info@deyogaparati.es

RETIRO DeYoga Y CONCIENCIA CORPORAL

viernes 4, sábado 5 y domingo 6 de julio

OLGA CADENAS.

Comencé a practicar yoga en 1998 llevada por la necesidad de encontrarme bien dentro de mí misma. En algún momento, sentí ganas de profundizar e hice la formación para profesores en el ashram que la GFU de España tiene en San Martín de Valdeiglesias.

Guardo muy gratos recuerdos y muy buenos amigos de aquella época y me llevé una formación humana, de contacto conmigo misma y con otros seres humanos muy positiva.

Comencé a dar clases mientras seguía traduciendo, mi profesión académica, y seguí ampliando mi formación con Estiramientos de cadenas musculares y con Trabajo con el potencial corporal, ambas con Jorge Ramón Gomariz.

Cuando Diana me propuso abrir un centro juntas, algo de lo que habíamos hablado en alguna ocasión, lo vi claro.

A día de hoy, estoy completamente dedicada a las clases, los talleres y las terapias y me siento muy bien dentro de mí misma. Siento que he llegado a casa, como dice Thich Nhat Hanh.

CHRYS MENSONI.

Empecé a practicar yoga en Brasil en 1993. Desde entonces, esta práctica personal ha transformado la relación con mi entorno, desde mi pequeña experiencia, esa es la vivencia que deseo compartir en mis clases y que me impulsa a ser constante en mi práctica y seguir formándome.

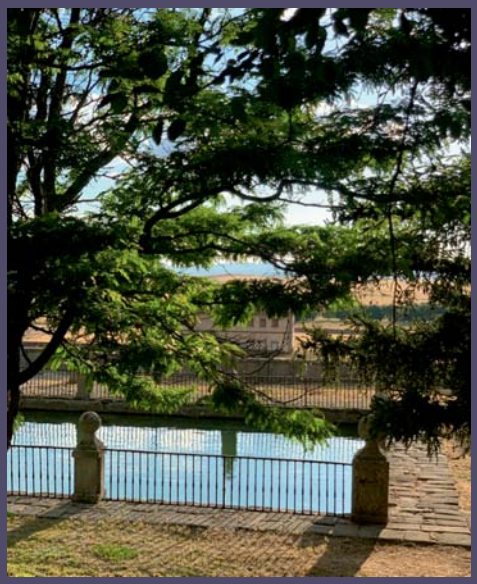
Hoy en día, la práctica y el estudio del Yoga son mi guía para vivir con salud y vitalidad.

Formada desde 2006 como profesora de Hatha Yoga por Yoga Center y la AIPYS, me he formado también en Yoga Tradición Iyengar con Ramón Clares. Actualmente, colaboro con la AIPYS como tutora de práctica personal de los futuros profesores de Hatha Yoga en los cursos de formación de la AiPYS en Madrid y formo parte de Yoga Alliance.

En mis clases en De Yoga trabajamos la precisión, con una técnica accesible que busca una practica sin tensión y adaptada a distintos niveles. Así logramos ser más conscientes de la postura y de su respiración, estar presentes y encontrar las herramientas necesarias para una vida sana y armoniosa.

RETIRO DeYoga Y CONCIENCIA CORPORAL

viernes 4, sábado 5 y domingo 6 de julio



Para reservar, manda un Mail a info@deyogaparati.es o un whatsapp al 649122729 . Debes rellenar la hoja de inscripción y mandar el importe de la reserva, que son 100€, a la cuenta o bizum.

¿Cómo realizar tu inscripción?

Realiza reserva de 100€ antes del 15 de mayo. Tendrás hasta el 5 de junio para abonar el resto. A partir de esta fecha no se devolverá la reserva y las tarifas subirán un 5%

Cuenta para reserva de plaza:
ES69 2100 1448 8802 0069 0701.

Precios por persona del retiro en habitaciones con baño compartido (máximo cuatro personas por baño):

Habitación individual: 400 €.
Habitación doble: 330 € .
Habitación triple con balcón: 330 € .
Habitación triple normal: 300 € .
Triple con baño: 360 € .
Reserva: 100 €
Posibilidad de asistencia sábado completo (sin dormir): 130€

deyoga
espacio y tiempo para ti

información y Reservas:
649122729
913573938
info@deyogaparati.es