

Retiro Yoguico

Solsticio de Invierno

RECARGA TU ENERGÍA ENTRANDO EMPODERADA
AL NUEVO CICLO

20, 21 y 22 Diciembre 2024

Cal Roig

YOGIC EXPERIENCE

Propósito

Relajación, mimo y aprendizaje a través de las Artes Yógicas.

Cal Roig
YOGIC EXPERIENCE

YOGA
AUTOCONOCIMIENTO
CREATIVIDAD
BREATHWORK
RITUAL





Solsticio de Invierno. Tiempo de Renacimiento

En el corazón del invierno, cuando la noche se extiende en su máximo esplendor, el solsticio se erige como un **umbral sagrado compartido por diversas tradiciones espirituales y filosóficas**. En este momento de quietud y reflexión, la sabiduría ancestral de todos los pueblos originarios convergen en una danza de significados profundos y simbólicos.

En Europa se celebraba el Solsticio de Invierno como un tiempo de renacimiento. La noche más larga del año da paso al retorno de la luz, simbolizando la Eterna **Rueda de la Vida y la Muerte**. En este ritual de renovación, prendemos el fuego interno que arden con fervor, iluminando el camino hacia un nuevo comienzo.

Es un momento para mirar hacia adentro, para sembrar semillas de intención que florecerán con el tiempo.

Programa



Deliciosa comida
Material yogui y creativo
incluido
2 noches
6 únicas plazas

Terminamos el año con calma, mimo y conciencia plena.

Cal Roig
YOGIC EXPERIENCE

Apto para cualquier nivel de práctica en mujeres ya iniciadas y con deseos de profundizar en la experiencia del estado del Yoga de manera integral

- Meditación guiada

- Yoga aéreo

- Yin Yoga

- Filosofía comparada

- Yoga Facial

- Breathwork

- Hata Vinyasa

- Arte sacro

Cal Roig
YOGIC EXPERIENCE



Programa

Viernes

16:00 Acomodación.
17:30 Creación del Mandala Inaugural.
18:30 Meditación de Sintonización Oracular.
20:30 Cena.
21:30 Hoguera de Propósito.

Sábado

8:00 Práctica de Yoga Aéreo.
10:00 Desayuno y Descanso.
11:00 Práctica de Yoga Facial.
12:00 Práctica de Yin Yoga.
14:00 Comida y Descanso.
16:30 Reflexión filosófica en el jardín.
18:30 Akelarre yogui.
21:30 Cena.
22:30 Yoga Nidra.

Domingo

8:00 Práctica Hata Yoga.
9:00 Desayuno y Descanso
11:30 Breathwork.
12:30 Integración Creativa.
13:30 Comida y descanso.
15:00 Círculo de despedida.

El Enclave

Masía centenaria de
legado familiar
rodeada de granados y
palmeras donde conectar
con Natura y nuestra
ancestralidad

Cal Roig

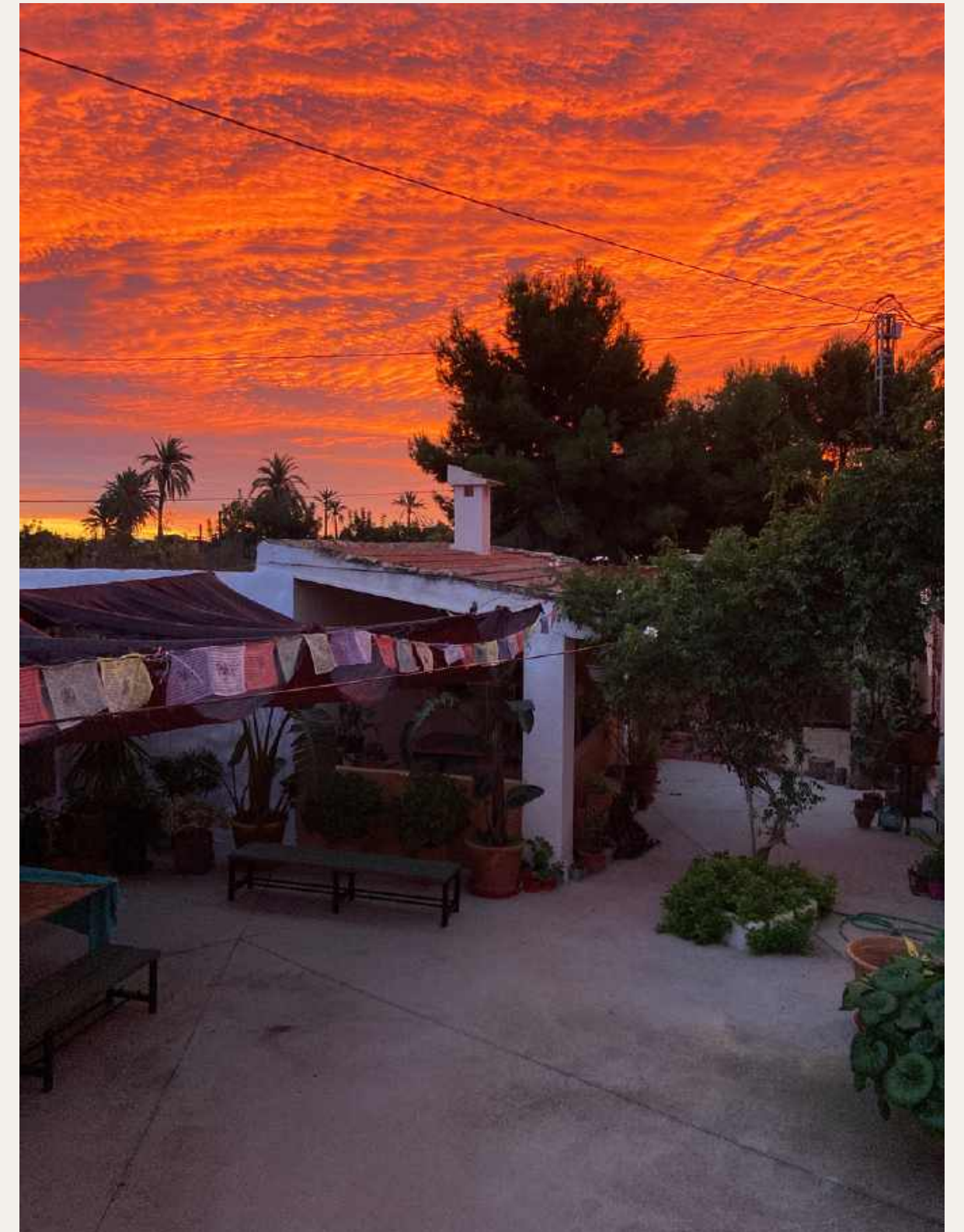
YOGIC EXPERIENCE

Cómo llegar

Si no tienes vehículo te vamos a buscar a la estación de tren o aeropuerto, siempre y cuando llegues con un par de horas de antelación a la hora de inicio de nuestro encuentro. La casa está a 35 minutos de la estación del tren de Alicante, a 20 de la de Elche y a 20 del aeropuerto. Calculad con margen las horas de vuestros transportes.

Pero si vienes en coche o taxi, Cal Roig es de muy fácil y diverso acceso. Sólo tienes que buscar Cal Roig Yoga en Google Maps y el pin te traerá hasta aquí.

Puedes acceder desde la Nacional 340 si vienes desde Alicante, o bien a través de la A70, especialmente si llegas desde Murcia. Si vienes desde Elche evita la nacional, porque el giro a la izquierda está prohibido y es mejor que uses la CV85 Vía Parque.





Alojamiento

Vas a poder disfrutar de todas las instalaciones, rinconcitos y espacios de la finca, durmiendo en habitación compartida.

No necesitas traer nada: por supuesto ni sábanas ni toallas, ni esterilla, ni zafu, ni mantita... sólo tu ropa para la práctica, unas chanclas para la ducha y cualquier otra cosa que necesites para tu confort personal.

Recuerda, si tienes el sueño leve, traer tapones y antifaz.



La Experiencia

Desconecta,
descansa,
recarga...

Aprovecharemos estos días en el campo para reducir al máximo el uso de nuestros teléfonos móviles y así hacer también un detox de pantalla.

Hay tanto de qué hablar!

Cal Roig
YOGIC EXPERIENCE

Nutrición

La cocina es una de mis grandes pasiones. El buen comer algo que comparto con mi amado Julio, que estará preparando nuestras recetas.

Especialmente a raíz de la fructífera pandemia, comencé a estudiar mucho sobre nutrición, así es que la propuesta culinaria que os hacemos tiene el objetivo de ser la base y cimiento de nuestra estabilidad física y también emocional, y por tanto espiritual.

La propuesta es ovo-lacto-vegetariana y antiinflamatoria con cero harina de trigo. Pero si tienes necesidades alimenticias específicas, por supuesto sólo tienes que hacérselo saber.





Cómo prepararte

Es importante que llegues a este encuentro lo más descansada, clara y enfocada posible; así es que te recomendamos encarecidamente que limpies tu dieta tanto como te sea posible durante la semana del encuentro: prescindiendo de ultraprocesados, estimulantes y sobre todo, alcohol. Si puedes reducir la ingesta de proteína animal, pero aumentar la de tubérculos y raíces, semillas y proteína vegetal, estupendo. Si puedes reducir lácteos y harina refinada, mejor que mejor.

Esto son sólo sugerencias para evitar especialmente inflamación, embotamiento y mucosidad. Nada obligatorio.

Vestuario

Vente bellamente cómoda, o cómodamente bella, como prefieras. No hace falta que traigas nada en concreto, pero sí que tengas en cuenta que para las prácticas físicas, especialmente en yoga aéreo, es mejor que uses mallas ajustadas.

Sí me gustaría pedirte un par de cosas:

- Para el primer círculo de meditación y apertura de nuestro encuentro sería hermoso nos honraras con algún atuendo engalanado dentro de la gama cromática asociada al Solsticio de Invierno, a saber: rojo, blanco, verde o dorado.
- Evita traer ropas de colores estridentes, muy saturadas de color o fluorescentes.





6

Únicas plazas

Retiros sincronizados a la Rueda del Año

para el despertar de la Conciencia Cíclica.

1 Retiro puntual	325€
Si repites	290€
Ciclo Básico de trabajo personal.....	250€x4

Precio por persona en habitación compartida, dietas, materiales, enseñanza y transporte hasta la localización desde estación o aeropuerto incluidos.

Forma de pago

Debes formalizar tu reserva realizando un pago de 100€ con el concepto “Yule” a través de:

- Bizum: 685 96 32 30
- IBAN: ES43 2100 1536 5302 0020 6491

El resto del pago se realizará en efectivo al llegar al enclave.

Cal Roig
YOGIC EXPERIENCE





La Rueda del Año

CICLO COMPLETO

Estas son las ocho fechas preparadas para los ocho portales anuales:

- Solsticio de Invierno -**Yule** : 20-22 Diciembre 2024
- **Brigit**: 31 enero-2 Febrero 2025
- Equinoccio Primavera-**Ostara**: 21-23 Marzo 2025
- **Beltane**:2-4 Mayo 2025
- Solsticio de Verano-**Litha** : 20-22 Junio 2025
- **Lammas**: 1-3 Agosto 2025
- Equinoccio de Otoño-**Mabon**: 19-21 Septiembre 2025
- Totsants-**Samhain**: 31 Octubre-2 Noviembre 2025

La Rueda del Año

RECUPERACIÓN DE LA CONCIENCIA CÍCLICA

Desde el principio de los Tiempos, todos los pueblos han usado sus observaciones de la Naturaleza para guiar sus pasos, literal y simbólicamente. No son otras que las estrellas las que siempre nos han guiado. Y en esa danza planetaria tenemos la oportunidad de reconocer quienes somos en relación al Todo.

Explorar nuestro paisaje interno a través de las coordenadas arquetípicas que el cielo nos envía en cada portal astronómico nos permite conocernos desde una cartografía universal.

Esta es mi propuesta desde hace ya muchos años, usar las herramientas esenciales que todos los seres humanos hemos usado para guiarnos hacia la buena vida y el buen morir: la meditación y el rezo, el arte y el ritual, el encuentro y la celebración de estar vivos.



Te acompaño en tu proceso

Desde que comenzase Danza Clásica a los 4 años nunca en estos últimos 42 años he dejado de estar activamente involucrada en los estudios corporales, adentrándome específicamente en el Yoga en el año 2006.

Toda mi sensibilidad espiritual se ha desplegado gracias a mis estudios de Arte, Mitología, Filosofía, Psicología y Chamanismo.

Combinar y compartir todas estas herramientas de crecimiento y expresión es mi vocación.

Bienvenidas a la Práctica.

Cal Roig
YOGIC EXPERIENCE



Anna
Melissa



Apertura

Voy a ofreceros todas las herramientas que me sirven en mi día a día para construir hábitos que me permiten vincularme de forma espiritual con esta experiencia encarnada, recuperando el sentir mágico, el sentido trascendente y la conexión profunda con el gozo de estar viva sin renunciar ni a mi sensibilidad ni al equilibrio.

Vais a tener tiempo de descansar, pero la propuesta no deja de ser la de ejercitar nuestro mayor don, la voluntad: un espacio de autoindagación y trabajo físico y espiritual.

Podeis leer sobre las diferentes técnicas que ofrezco en las páginas correspondientes de la web.

Abrid vuestros corazones a la experiencia!

Valoraciones



Paty De Juan Jimenez
2 reseñas

★★★★★ Hace 4 semanas

Experiencia inolvidable para repetir y cien por cien recomendable.
Una pareja encantadora mejor trato imposible.
Y enclave perfecto para desconectar.

Clara Sepulcre
1 reseña

★★★★★ Hace 4 meses

Anna y su lugar son una burbuja de magia para sanar cuerpo, mente y espíritu. Ofrece muchas prácticas interesantes del yoga, honrando los ritmos de cada persona y honrando el lugar donde estamos. Siempre agradecida de todo lo que he podido compartir con ella.

Cot Lemony
Local Guide · 107 reseñas

★★★★★ Hace 4 meses

Solo/a

Mi experiencia...muy muy muy especial. Lo que Anna ofrece es por demás maravilloso. He hecho diferentes actividades con ella y cada una ha sido sumamente significativa. Es una gran compañera para realizar este camino tan único y necesario. Ojalá muchos puedan llegar a Cal Roig. 🙏🧘🌙 Gracias por todo.

Susana Sánchez
Local Guide · 24 reseñas

★★★★★ Hace un mes

Un lugar maravilloso!!!! Busqué hace más de un año un lugar donde practicar yoga, pero ir a Cal Roig y conocer a Anna, es mucho más. Todas sus prácticas son auténticas e irrepetibles. Le dedica muchísimo cariño a todo lo que nos comparte. El entorno es incomparable. Se respira buen "feeling" en cada rincón. Sin duda..., lo recomiendo 😊

Eva María
Local Guide · 17 reseñas

★★★★★ Hace 4 semanas

Experiencia súper bonita y especial donde además de trabajar cuerpo y mente te encuentra como en casa en un lugar como de película con una atención tan cercana que te hacen sentir como en casa. Estoy casi a una hora, en tres semanas e ido dos veces y deseando repetir. Gracias de verdad por aportar tanto y tan bonito

Brígida Pérez Pareja
10 reseñas

★★★★★ Hace 4 meses

Ana es hogar. Conexión contigo, con la naturaleza, con tu esencia y con la energía de ella y de su entorno, que son muy muy especiales.

La práctica de yoga en diferentes modalidades que ofrece, sostiene un espacio para conectar con tu ser y poder aprender a soltar, a confiar y a respirarte en todas las partes de ti.

Gracias por ser una gran maestra ❤️