

Retiro Yoguico

Flourescer

Desplegando la vitalidad primaveral

21 al 23 de Marzo 2025

Cal Roig

YOGIC EXPERIENCE



Equinocio de Primavera.

La Primavera no solo despierta la Tierra, también despierta nuestra Alma.

Como siempre han hecho todos los pueblos originarios a lo largo de los tiempos, vamos a aprovechar uno de los cuatro portales capitales de la Rueda del Año, el Equinoccio, sacralizando este momento para honrar los ciclos naturales, celebrar la creatividad y garantizar un futuro próspero.

Traer de forma grupal consciencia a este momento mágico de equilibrio, renacimiento y conexión con la Naturaleza. Ese es el propósito. Este Retiro es una oportunidad para detenerte, reconectar contigo misma y cuidar las semillas de tus nuevos comienzos.

El Equinoccio de Primavera ha sido una fuente de inspiración y guía para el transitar humano, simbolizando el renacimiento, la fertilidad y el equilibrio entre luz y oscuridad. Es momento para celebrar y conectar a los Ciclos de la Naturaleza.

Tirando de su etimología, las palabras pueden llevarnos, cómo si fuera el hilo de Ariadna, a salir del laberinto de la confusión. Este es el inicio del año atrológico, cuándo las horas de día son iguales a las de noche, la luz y la oscuridad complementadas.



Es en este momento cuando se alza clara la propuesta de Natura :

*Equi*librio - Equi*distar - Equi*valencia*

Equi... Tiramos del hilo un poco más y aparece aequus: equitativo, justo, igual... Si tiramos un poco más llegamos a esa raíz del discurrir del propio pensamiento: llegamos a la raíz sánscrita. Y del querido valle del Indo, una vez más... llegamos a एक -Eka- UNO...

Esta es la propuesta: encontrar la aequanimidad... Porque es a través del equilibrio de los complementarios como podemos acceder a lo íntegro, unitario...

Este es el camino de integración que propone el Yoga, el camino del equilibrio. Seguro has escuchado ya en varias ocasiones que Yoga significa "unión". Y es a través de las prácticas yóguicas que vamos a adentrarnos en este Retiro hacia el despertar de la Conciencia Cíclica.

Porque la vida es cambio constante y el reto es la adaptación fluida. Voy a compartiros las herramientas prácticas para potenciar nuestro propósito, nuestro Sankalpa, en pos de esa Unión... Para mantenernos en equilibrio más allá de las circunstancias...



Manteniéndonos y sosteniéndonos unas a otras en este viaje de continua corrección, a través de ciclos infinitos, aprendiendo a Ser.

Tendremos ocasión de adentrarnos en el significado simbólico del rapto de Perséfone y como este mito refleja los ciclos de muerte y renacimiento en la naturaleza, así como el poder femenino en la regeneración de la vida. Expulsando como hacían en el Imperio Romano en la fiesta de la Mamuralia al "Demonio del Invierno" simbólicamente para dar paso a la Primavera.

Es tiempo de dejar atrás lo viejo, abrirnos a lo nuevo y florecer como nunca antes. En este Retiro nos exploraremos a través de la creatividad, el simbolismo y las herramientas que tanto el Yoga y la Medicina Tradicional China nos legan para desarrollar la capacidad de gestión de esta energía potente de despertar. Para honran y sacralizar de nuevo este Portal.

Queremos tomar el impulso de equilibrio, por mucho que el refranero insista en que la Primavera viene a alterarnos...

Regálate esta experiencia en la que detenerte, conectar profundamente y recordar tu poder como mujer creadora. La Primavera nos llama a florecer. ¿Estás lista para responder?

Bienvenidas a la Práctica.

Programa



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

Despertando la vitalidad y fuerza interna

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 Charla conectiva.

Sábado

9:00 Práctica de Yoga Aéreo.

11:00 Desayuno y Descanso.

12:30 Práctica de Yoga Facial.

14:00 Comida y Descanso.

16:30 Reflexión filosófica en el jardín.

18:30 Akelarre yogui.

21:30 Cena.

22:30 Hoguera de Propósito.

Domingo

8:00 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

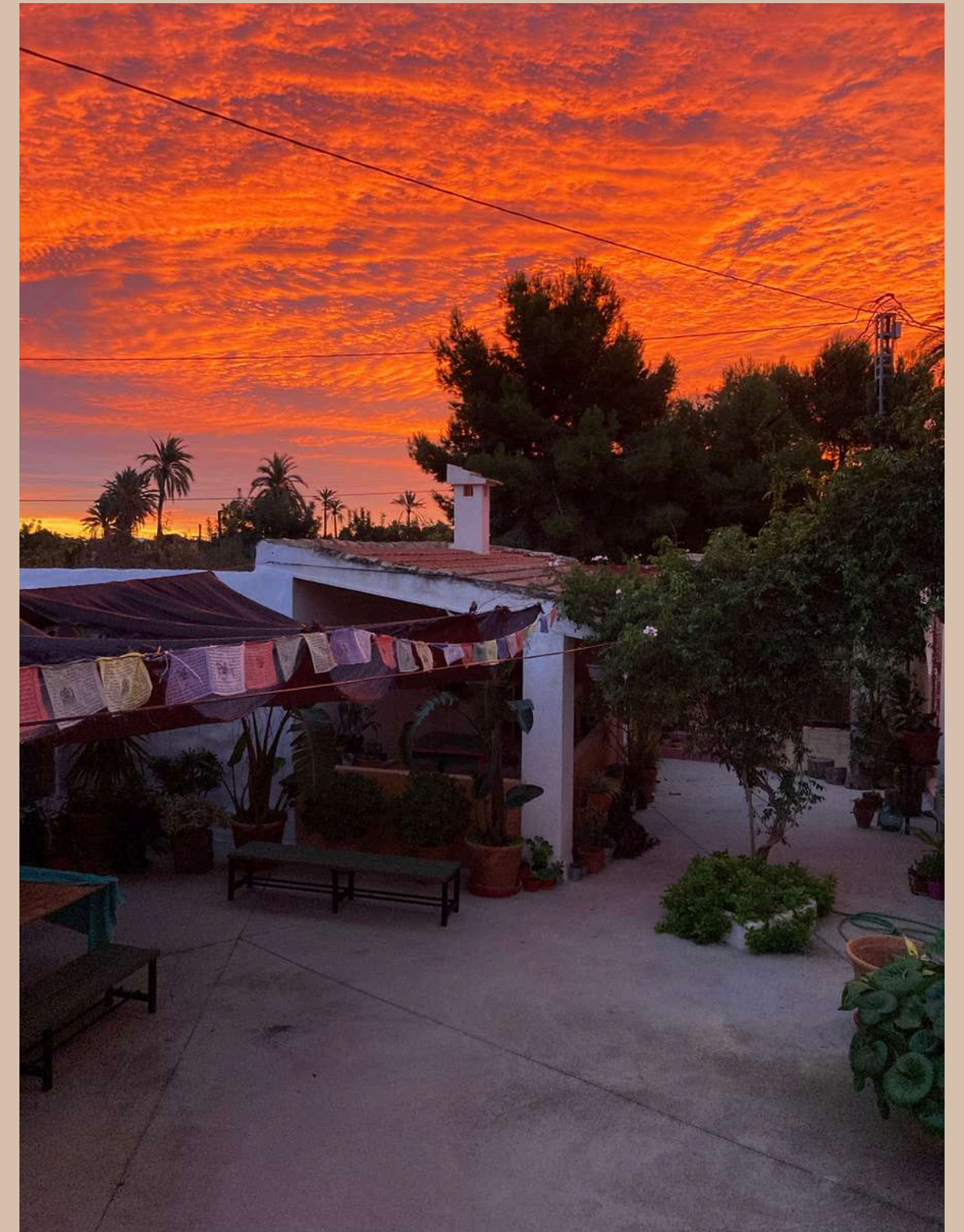
YOGUIC EXPERIENCE

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 secador del pelo, 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 y que lo tenga en cuenta en general:

- Para el Akelarre Yogui sería hermoso nos honraras con algún atuendo engalanado dentro de la gama cromática asociada al Portal de Ostara, a saber:
 - Verde: Simboliza el renacimiento y la nueva vida
 - Amarillo: Representa la luz y el sol creciente
 - Rosa: Evoca la suavidad y la energía de la primavera
 - Tonos pastel: Reflejan la delicadeza del despertar de la naturaleza.
 - Dorados: abundancia, iluminación y vitalidad
- 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 “Ostara” 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

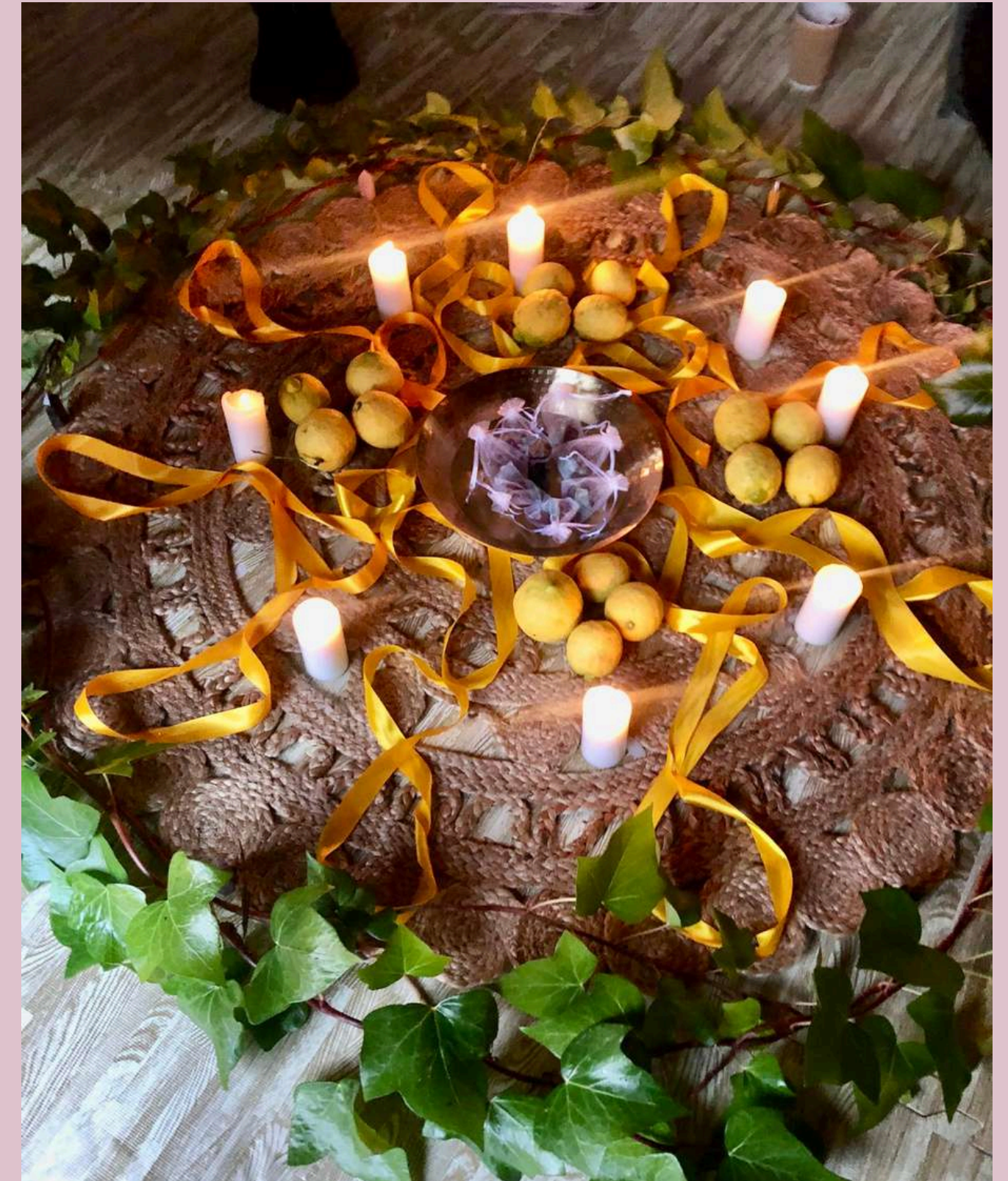
La Rueda del Año

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 comencé 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 🧡