



Fin de semana de

RETIRO YOGA Y ESCALADA

LIGEREZA

TRES DÍAS DE
NATURALEZA, PRESENCIA
Y DISFRUTE

26-28 de SEPTIEMBRE 2025
Manzanares el Real, Madrid



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

RETIRO NANGOBI

¿Cómo se siente vivir con ligereza?

Esta es una invitación para detener todo un fin de semana y poner el foco en ti. Vamos a bajar revoluciones, volver a lo simple y soltar el peso de todo eso que ya no necesitamos.

Yoga, escalada y una combinación de actividades pensadas con mucho cariño para que pases tres días deliciosos. Vamos a darnos un baño de naturaleza en la Pedriza, la mejor terapia.

Tres días para cambiar la mirada y dejar de tomarnos la vida tan en serio. Una propuesta para empezar a integrar otra forma de vivir.

¡Es un placer darte la bienvenida!



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

RETIRO NANGOBI

¿QUÉ VIVIREMOS?

TRABAJO ALINEADO DE CUERPO, MENTE Y EMOCIONES

YOGA:

El yoga como camino de autoconocimiento será el hilo conductor de este retiro.

Entraremos en el cuerpo muy suavemente, desde el respeto, la aceptación y la gratitud. Habrá prácticas más suavecitas y algunas más cañeras ;) Siempre adaptando la práctica al cuerpo y lo que necesitas en cada momento. No es necesaria experiencia previa.

El cuerpo guarda muchísima sabiduría, expresa todo eso que la mente aún no ha hecho consciente. Prepárate para dejar que se exprese aprendiendo a escuchar con mucho amor.



MEDITACIÓN Y RESPIRACIÓN (MÁS YOGA)

La meditación es el espacio perfecto para conocernos. En la quietud y el silencio se generan momentos de vacío para poder ver toda esa información que ya existe dentro.

Las técnicas de respiración consciente son una herramienta perfecta para aprender a regular nuestro sistema nervioso. También trabajaremos con Respiración Liberadora que es una puerta maravillosa a tu interior, permitiendo liberar bloqueos inconscientes.



RETIRO NANGOBI

¿QUÉ VIVIREMOS?

TRABAJO ALINEADO DE CUERPO, MENTE Y EMOCIONES

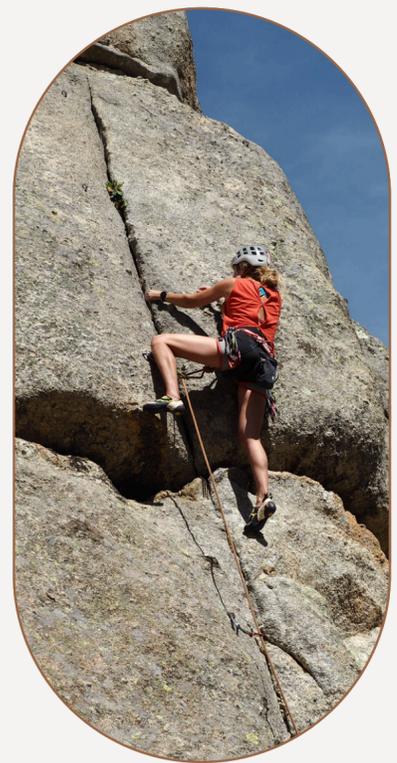
ESCALADA:

De la mano de los chicos de Pedrizamania vamos a pasar un delicioso día de escalada.

Escalar es terapia amiguiiii. Es una actividad perfecta para disfrutar de la naturaleza y volver a conectar con esa actitud de juego y exploración que teníamos de peques.

Tanto si tienes experiencia previa en el deporte como si no, aquí tienes la oportunidad de disfrutar de la montaña mientras te enfrentas a nuevos retos. Es ahí, en el reto, donde hay más aprendizaje y donde desplegamos todo nuestro potencial.

La actividad incluye material y seguro.



ACTIVACIÓN DE LA ENERGÍA VITAL (VEA):

Activar tu energía vital o kundalini desencadena un proceso de profundo autoconocimiento. Es una energía de empoderamiento que te conecta con el momento presente mediante un proceso totalmente natural y consciente.

En estas sesiones se entrena el poder de la rendición y la capacidad de abrirnos a sentirlo todo y vivir en mayor conexión con nuestra verdad y nuestro poder personal.



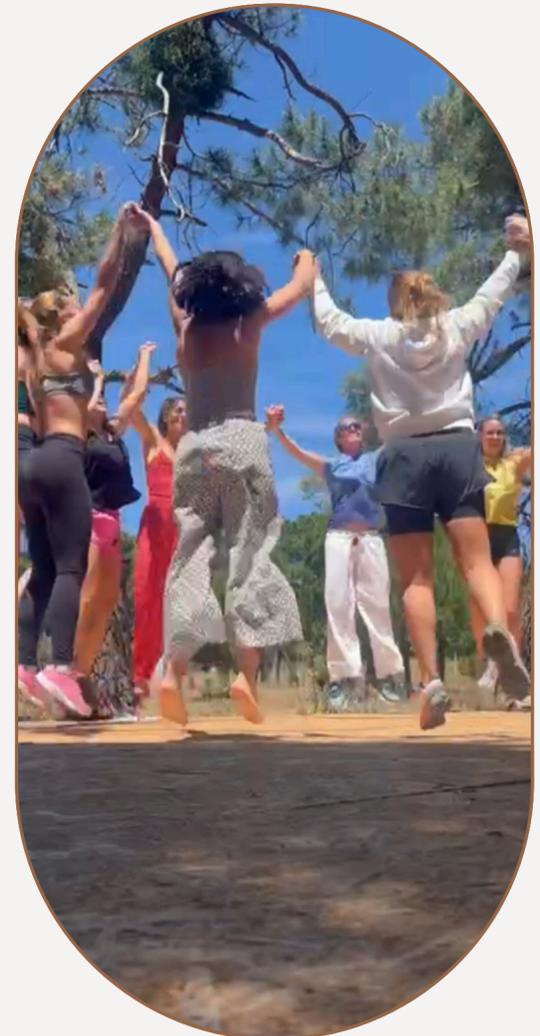
RETIRO NANGOBI

¿QUÉ VIVIREMOS?

DINÁMICAS DE CONFIANZA Y JUEGO

Estos días vamos a nutrir nuestra confianza en todos los niveles. A través de charlas, ejercicios de reflexión y diferentes dinámicas se propone un trabajo de reconocimiento de nuestras propias fortaleza y habilidades.

Encontraremos la fuerza de la confianza que viene siempre desde el interior y es ajena a las circunstancias concretas.



AUTOCUIDADO Y NATURALEZA CONSCIENTE:

Una parte fundamental de cualquier retiro es precisamente escaparnos del caos y los mil estímulos para encontrar silencio interior y poder nutrirnos en todos los sentidos. Descanso, movimiento consciente, comida rica y un entorno precioso para explorar. Tiempo para escucharte, cuidarte y disfrutar mucho.

Estaremos en la Pedriza, con salida directa desde el alojamiento a este parque natural tan especial. Inmersión total de belleza y roca.

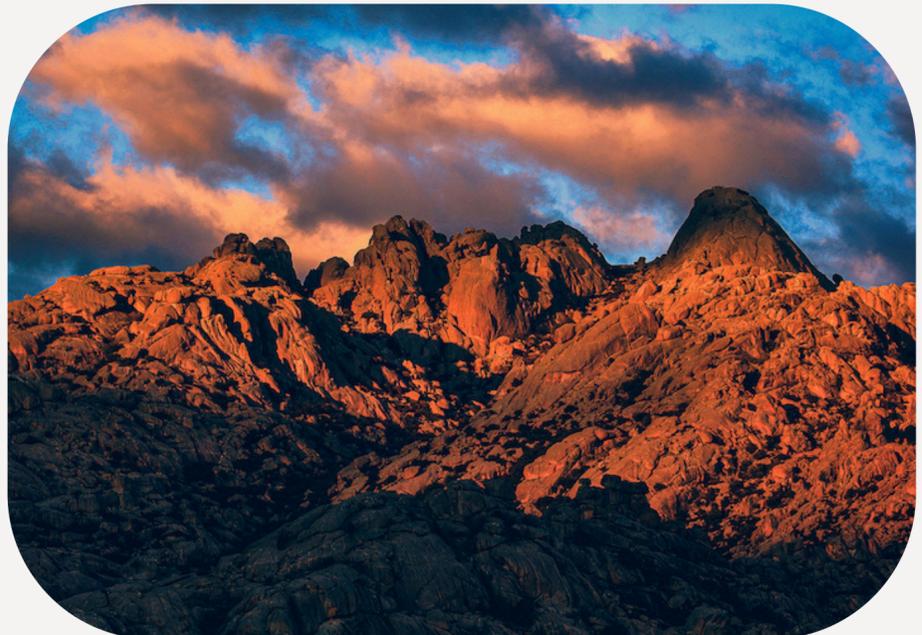


RETIRO NANGOBI

¿DÓNDE ES?

El retiro será en Villa Milagros, en plena naturaleza en el parque natural de la Pedriza (lo mas bonito de la Sierra de Madrid)

Es una casita preciosa ubicada a menos de un minuto andado de la entrada al partque. Todo un lujo.



El regimen es de pensión completa, que incluye alojamiento, en habitación compartida para dos, desayuno, comida, cena y todas las actividades. La comida es casera y vegetariana



RETIRO NANGOBI

¿CÓMO ME APUNTO?

PRECIO DEL RETIRO

Antes del 8 de agosto ----- 410€

Tarifa normal. ----- 450€

Puedes hacer una reserva de plaza abonando 150€ por Bizum en el número 602564173.

*Consultar para otras modalidades de pago.

*La reserva solo se devolverá en caso de cancelación por parte de la organización. Dos semanas antes, segundo pago de 150€. El resto allí.

¿QUÉ INCLUYE?

Todas las actividades que viviremos en este retiro tienen como objetivo aumentar nuestro estado de conexión. Para ello el yoga, en su sentido más amplio, será el hilo conductor.

- Prácticas de yoga
- Escalada
- Meditación
- Breathwork - Respiración Liberadora
- Visualizaciones
- Pranayamas
- Escritura dirigida
- Naturaleza consciente
- Talleres de confianza y juego
- Activación de la energía vital

A parte de todas las actividades, la inscripción al retiro incluye el alojamiento con habitación compartida y las tres comidas diarias. También incluye material y seguro de escalada

RETIRO NANGOBI

TESTIMONIOS

Este retiro para mi ha sido un regalo de la vida , da igual el momento en el que lo vivas : poner el foco en ti, suma valor en lo más importante y eso siempre es una suerte ❤️ y un placer.

Esto debería vivirlo todo el mundo alguna vez en la vida!!!
GRACIAS MARTA POR
CREARLO PARA LOS DEMÁS ,
eres un AMOR. 🙏💋

Alejandra M.



"Equilibristas fue mi primer retiro y la verdad es que iba un poco a ciegas porque me había iniciado en el yoga un par de semanas antes. En pocas palabras, Equilibristas fue un descubrimiento en muchos aspectos: por la parte práctica, las sesiones de Yoga fueron fáciles de seguir y pude adaptarlas a mi nivel. La escalada a cargo de Pedrizamanía fue muy divertida y estuvieron con nosotros todo el rato para aquellos que tenían menos nivel (incluso ninguno!). Marta consiguió darnos un espacio muy confortable y relajado y pude disfrutar de tiempo de autoconocimiento compartiendo la experiencia con el grupo y me sentí súper cómodo. Si tienes dudas acerca de ir a un retiro de Marta, dale! Yo me apunto al próximo seguro!"

Javier M.



RETIRO NANGOBI

TESTIMONIOS

"Asistir al retiro Equilibristas con Marta ha sido una experiencia transformadora. Su amor por la vida y la roca es contagioso, y lo transmite con una energía que inspira y motiva. Su sonrisa infinita ilumina cada práctica y cada momento compartido, creando un ambiente de confianza y conexión. Lo que más valoro de Marta es su capacidad de adaptación y su forma de guiar desde la transparencia y la honestidad. Comparte una filosofía que invita a conectar, enseñando no solo desde el yoga, sino desde una forma de vivir en equilibrio, con el cuerpo, con la naturaleza y con cada experiencia que se presenta en el camino. Sin duda, una guía excepcional para cualquier camino que se quiera explorar."

Nuria L.

"Me siento profundamente afortunada de haber formado parte del retiro Equilibristas. La fusión entre yoga y escalada en tus retiros es simplemente perfecta. Me encanta cómo, en cada retiro nuevo al que asisto, siempre aparecen pequeñas sorpresas que me permiten explorar la vida desde otra perspectiva y seguir creciendo a nivel personal. Es increíble cómo, en solo dos días de práctica y mucho amor, puedo experimentar una sensación tan intensa de expansión y transformación. El ambiente que se crea es mágico, y el día de escalada con los guías de Pedrizamanía ha vuelto a ser una experiencia única. Gracias, Marta, por seguir diseñando estos espacios tan valiosos, donde podemos conectar con nuestra esencia, escucharnos y cuidarnos en compañía."

Inés R.



RETIRO NANGOBI

¿QUIÉN LO ORGANIZA?



Encantada :) Soy Marta, la cara detrás de **Nangobi Yoga**.

Dicen que enseñamos lo que más necesitamos aprender y probablemente es cierto. Estoy feliz de poder dedicarme a compartir las herramientas que me han sido de tanta ayuda en diferentes ámbitos de mi vida.

Llevo ocho años trabajando como profesora de yoga. A través de este proyecto imparto cursos de meditación, clases de yoga, mindfulness en colegios, talleres de respiración y retiros.

La escalada es mi hobby y mi pasión. Poder crear retiros de escalada y yoga es un sueño. Son los dos caminos o las dos filosofías de vida que más me han ayudado a conocerme y superarme.

Guías Pedrizamanía

Lujazo poder contar con estas máquinas para la actividad de escalada. Pasión, experiencia, profesionalidad y muy buen rollo. Os van a encantar.



CONTACTO Y RESERVAS:

✉ nangobiyoga@gmail.com

☎ 602564173

📷 [@nangobiyoga](https://www.instagram.com/nangobiyoga)



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA