



Fin de semana de

RETIRO HIJAS DEL FUEGO

ENCIENDE TU BRILLO

TRES DÍAS DE
AUTOCUIDADO,
PRESENCIA Y DISFRUTE
DIRIGIDO A MUJERES

30 enero - 1 febrero 2026
Cuevas de la Luz, Granada



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

RETIRO NANGOBI

DESPIERTA TU FUEGO INTERNO

¿Cuáles son las cosas que te encienden? ¿Cuánto te permites conectar con tu deseo? ¿Cómo es conectar con el motor de tu pasión? ¿Cómo te sientes cuando dejas que tu fuego se exprese?

Esta es una invitación a dejarte SER, dejarte sentir, dejarte atravesar por la VIDA, encontrar tu motor y tu BRILLO.

Tres días para reconocer nuestra ESENCIA, nutrir nuestra ENERGÍA, conectar con nuestro DESEO y nuestra capacidad de DISFRUTE.



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

RETIRO NANGOBI

¿QUÉ VIVIREMOS?

AUTOCUIDADO A TODOS LOS NIVELES

CUERPO:

La **práctica de yoga** va a ser la puerta de entrada al cuerpo, el espacio desde el que volver a conectar con lo de dentro.

Entraremos en el cuerpo muy suavemente, desde el respeto, la aceptación y la gratitud. 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.



A parte del yoga, habrá otras prácticas de **movimiento consciente** orientadas también a recuperar esa conexión con nosotras mismas.

Otra de las actividades de autocuidado pensadas para cuidar el cuerquito será la visitas a una zona preciosa de **aguas termales** con fondo de arcillas mineralizadas para tratamiento facial. Mimitos de los buenos en plena conexión con la naturaleza.

Y hay varias actividades sorpresa preparadas para nutrir, expandir y expresar esta conexión con nuestro cuerpo-hogar.



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

RETIRO NANGOBI

¿QUÉ VIVIREMOS?

AUTOCUIDADO A TODOS LOS NIVELES

MENTE Y EMOCIONES

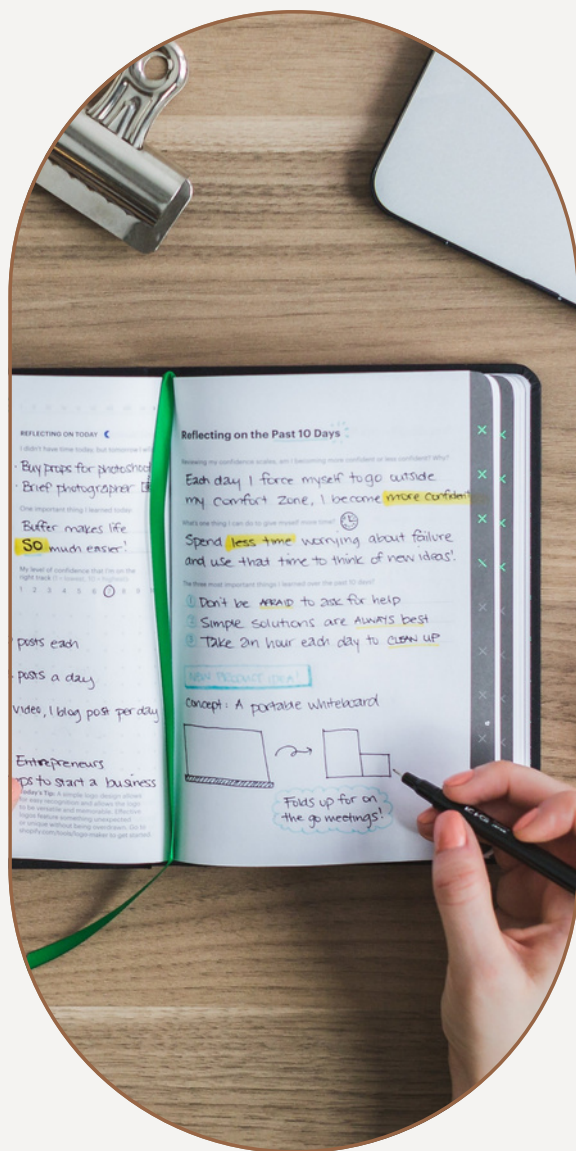
Vamos a aprender cositas nuevas y entender el por qué ciertas prácticas tienen efectos tan potentes.

A través de ejercicios de autoindagación con **escritura y visualizaciones guiadas** podremos profundizar un poquito más en nuestro interior para hacer conscientes emociones y recuerdos bloqueados.

Con la **respiración** y otras prácticas de trabajo somático podemos liberar muchos de estos bloqueos subconscientes.

SILENCIO INTERIOR:

El silencio es siempre la puerta hacia la sabiduría del Ser. Crearemos espacios para poder llegar a ese silencio interior con prácticas de **meditación, respiración e introspección**. Desde la vuelta a lo simple y el crear vacíos de manera consciente permitimos aflorar nuestra intuición y conectar con nuestra autenticidad.



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

RETIRO NANGOBI

¿QUÉ VIVIREMOS?

TRABAJO ENERGÉTICO:

todo lo que se trabaja en un plano, tiene efectos en el resto de planos. Cuando hacemos trabajo con el cuerpo, afecta a nuestras emociones y nuestro estado mental. De la misma manera, todo afecta a nuestro campo energético.

Por tanto todas las actividades descritas anteriormente también tendrán seguro un impacto acercándonos más hacia la coherencia energética.



También habrá una sesión de **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.



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

RETIRO NANGOBI

¿QUÉ VIVIREMOS?

RITUALES Y CONEXIÓN:

El Temazkal es una ceremonia tradicional de los pueblos prehispánicos en la que se vuelve simbólicamente al **vientre de la Madre Tierra** para conectar con lo más profundo de nuestra esencia. Desde ahí renacemos en un acto consciente de sanación y purificación.

El subconsciente se trabaja a nivel simbólico. Esta ceremonia y otros pequeños rituales que viviremos en este encuentro nos van a permitir sembrar las semillas de los frutos que queremos cosechar en nuestra vida.



“Eres ese canal por donde los deseos de la vida cobran materia”



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

RETIRO NANGOBI

¿DÓNDE ES?

El retiro será en **Las Cuevas de la Luz**, un lugar de ensueño ubicado en pleno Geoparque de Granada (cerca de Guadix).

El hotel rural está construido dentro de la propia montaña. Auténticas **casa-cuevas** preciosas tanto por dentro como por fuera.



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 ovolacteovegetariana

<https://cuevasdelaluz.com/es/>



Cueva del Secretario, 1, 18860 Bátor, Granada



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA



RETIRO NANGOBI

¿CÓMO ME APUNTO?

PRECIO DEL RETIRO

Primeras 8 plazas ----- 410€

Tarifa normal. ----- 450€

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

*Consultar para otras modalidades de pago.

¿QUÉ INCLUYE?

Todas las actividades que viviremos en este retiro tienen como objetivo conectarnos más con nosotras mismas. Para ello el yoga, en su sentido más amplio, será el hilo conductor.

- Prácticas de yoga (cuerpo y movimiento)
- Meditación
- Breathwork - Respiración Liberadora
- Visualizaciones
- Aguas termales
- Pranayamas
- Escritura dirigida
- Naturaleza consciente
- Taller FUEGO somático
- Activación de la energía vital
- Ceremonia del Temazkal

A parte de todas las actividades, la inscripción al retiro incluye el alojamiento en Las Cuevas de la Luz con habitación doble compartida y las tres comidas diarias con dieta ovolacteovegetariana.



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

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.

Para mí el retiro ha sido una transformación en todos los sentidos, emocional y del alma. Marta nos ha enseñado a prestar atención a nuestro cuerpo, a lo que sentimos y sobre todo presencia y consciencia. Muchas gracias, Marta

Nuria G.



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

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.

Soy adicta al conocimiento y profundizar hasta la médula en todo lo que me interesa, por eso me he formado en yoga, en tantra, en psicología, meditación y respiración consciente. Actualmente sigo participando en cursos y talleres en todos estos ámbitos, siempre aprendiendo y profundizando en aquello que me encanta.

Llevo seis 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 de mujeres.

Para crear este retiro he recogido las prácticas y dinámicas que a mí mejor me han funcionado a nivel personal para crear un camino de vuelta a mi interior. Esas herramientas y ese camino es el que quiero poder compartir durante este fin de semana juntas.



CONTACTO Y RESERVAS:

✉ nangobiyoga@gmail.com

☎ 6 0 2 5 6 4 1 7 3

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



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA