



Fin de semana de

RETIRO NANGOBI

DIRIGIDO A MUJERES

RECUPERA LA CONEXIÓN
CONTIGO MISMA

TRES DÍAS DE AUTOCUIDADO,
PRESENCIA Y DISFRUTE

24, 25 y 26 de marzo 2023
Cuevas de la Luz, Granada



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

RETIRO NANGOBI

RECUPERA LA CONEXIÓN CONTIGO MISMA

Ven a disfrutar de un fin de semana de desconexión en plena naturaleza rodeada de mujeres preciosas para poder re-conectar con lo importante: lo de dentro.

Trabajaremos esa conexión a través de diversas prácticas de cuerpo y mente. Todas las actividades serán desde un enfoque muy consciente y con muchísimo cariño, para que salgas del retiro en una pompa de amor propio y radiando amorcito hacia fuera también.



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

RETIRO NANGOBI

¿QUÉ VIVIREMOS?

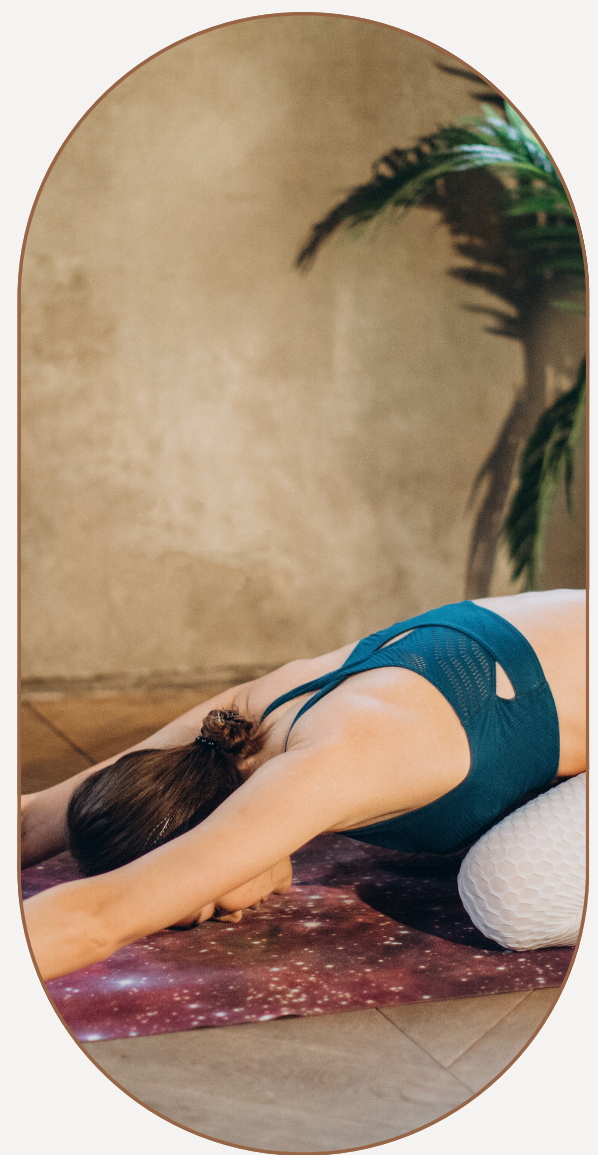
**TRABAJO ALINEADO DE CUERPO, MENTE Y EMOCIONES
DESDE EL YOGA Y EL TANTRA.**

CUERPO:

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

Cada día tendremos prácticas de movimiento consciente a través del yoga, el baile o senderismo en un entorno mágico.

El cuerpo guarda muchísima sabiduría. Prepárate para dejar que se exprese aprendiendo a escuchar con mucho amor.

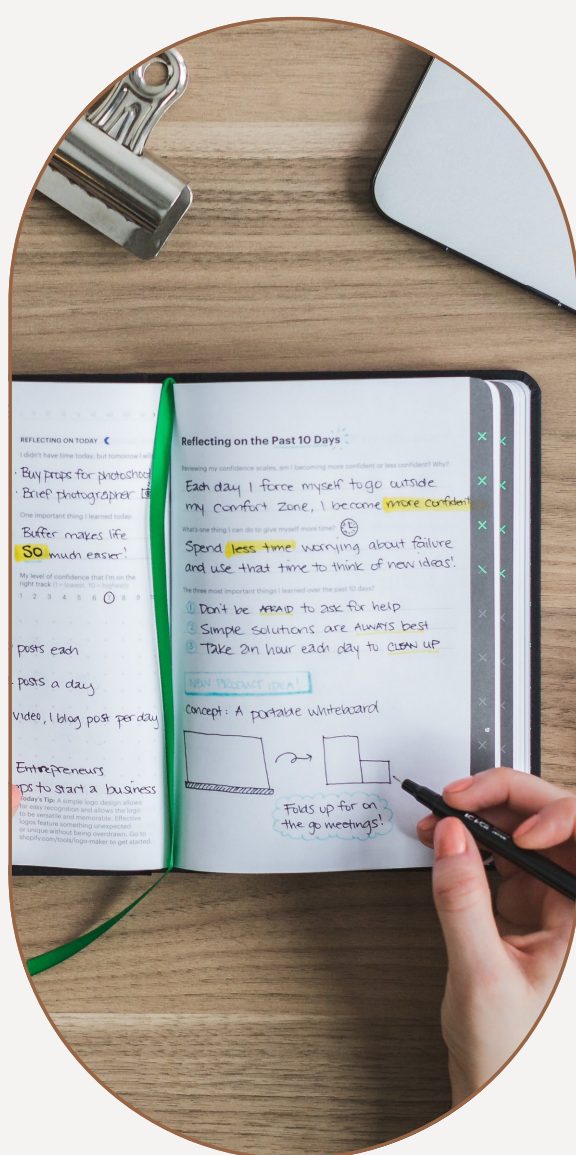


MENTE Y EMOCIONES:

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.



NANGOBI YOGA
CUIDA TU ENERGÍA

RETIRO NANGOBI

¿QUÉ VIVIREMOS?

RITUALES Y CONEXIÓN:

El Temazcal 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.



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.



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

Hasta el 18 de enero de 2023 ----- 360€

Desde el 18 de enero de 2023 ---- 410€

Puedes hacer una reserva de plaza abonando 100€ 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
- Dinámicas de tantra
- Ecstatic dance
- Pranayamas
- Escritura dirigida
- Paseos conscientes
- Ceremonia del Temazcal

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

¿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, ahora, mi primer retiro 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