

Retiro de Yoga de un día “El Guía es el Corazón”

Sábado 25 de abril
10.00h a 20.00h



En Casa Wulaia, Valdemorillo

Un encuentro abierto a todos

Plazas limitadas



Una jornada para compartir

Este retiro es para todos, sin importar condición física, edad o experiencia previa en Yoga. Nace como una invitación a enriquecernos mutuamente en nuestros caminos y vivencias.

La oportunidad se crea, y lo verdadero y auténtico, si es genuino, se comparte desde la sabiduría perenne del corazón.

Habrá actividades propuestas y también espacios para la lectura, la conversación, el paseo o el silencio, según tu necesidad.

- ❖ Sesiones de Yoga en sala, siempre adaptadas a la condición física y mental de cada persona.
- ❖ Paseos meditativos, ejercicios y prácticas contemplativas en la naturaleza
- ❖ Sesión de relajación profunda (Yoga Nidra)
- ❖ Prácticas formales e informales de meditación
- ❖ Cocina vegana, sin gluten

¿Qué es necesario traer?

En Casa Wulaia contamos con todo el material necesario para la práctica de Yoga, como esterillas y bloques. No obstante, si lo prefieres puedes traer tu propia esterilla para la práctica.

Algunas recomendaciones útiles:

- Manta individual para la relajación
- Ropa de abrigo por si refresca
- Calzado cómodo y cerrado
- Botella de agua
- Libreta y bolígrafo



El entorno

Casa Wulaia está ubicada en Valdemorillo, muy cerca del Pantano de Valmayor, en un lugar privilegiado de la Comunidad de Madrid.

Wulaia es un espacio tan mágico como delicado, que invita a la mirada al exterior y al interior. Rodeados de pinos y encinas, podremos disfrutar de las señales de la llegada de la primavera, con sus primeros brotes y flores. Contemplaremos los rincones de belleza, silencio y quietud, en los que la única tarea es SER.



Te invito a que eches un vistazo a la que será nuestra residencia por un día:

www.casawulaia.com

Importe, reserva y política de cancelación

Si estás interesado en participar, ponte en contacto conmigo a través del correo electrónico info@despertardeluz.es o llamando al 677 68 39 48. Estaré encantada de resolver tus dudas e inquietudes.

El importe del retiro por el día completo es de 150€.

Puedes realizar el abono por el importe íntegro de forma anticipada o bien realizar el abono en dos cuotas:

- *Primera cuota de 75€ antes del 31 diciembre 2025
- *Segunda cuota de 75€ antes del 31 de marzo 2026

Una vez realizado el abono del 50% del importe total, **la plaza queda reservada para ti.**

Si necesitas más facilidades de pago, puedes consultarme tranquilamente. Te escucho.

En caso de que finalmente no puedas asistir, la devolución del importe de la reserva solamente se realizará en los siguientes casos:

- Causa de fuerza mayor, debidamente justificada.
- Que el motivo de la cancelación se deba a la organización.

¿Quién soy?

Soy Noelia Román, profesora de Yoga y consteladora familiar. En estos 15 años de enseñanza de Yoga, solo puedo decir que sigo aprendiendo. Me encuentro en constante proceso de transformación.

En 2013 nace el espacio **Despertar de Luz**, en Valdemoro. Este proyecto va más allá de una escuela de Yoga, es un lugar que sirve al crecimiento y la evolución de cada persona como es.

Entiendo el Yoga como un camino de autoconocimiento y realización espiritual. Su enorme riqueza y su capacidad de resistir a las inclemencias del tiempo, lo convierten en uno de los sistemas filosóficos y psico-físicos más beneficiosos, completos y reveladores para el ser humano.

Todas las aspiraciones tienen aquí su lugar: desde quienes buscan gestionar el estrés, la ansiedad o la angustia vital, hasta quienes desean desarrollar un mayor conocimiento de sí mismos.

Mi compromiso es transmitir desde la humildad, la sensibilidad y el respeto a la tradición, aquello que un día yo misma recibí.

Lo que recibo, con gratitud lo doy...



"He aquí mi secreto, que no puede ser más simple: solo con el corazón se puede ver bien; lo esencial es invisible a los ojos."

El Principito, de Antoine de Saint-Exupéry

Noelia Román Tel. 677 68 39 48
info@despertardeluz.es
www.despertardeluz.es