

RETIRO DeYoga Y CONCIENCIA CORPORAL

viernes 26, sábado 27 y domingo 28 de junio

2026

DEHESA DE LA SERNA, ÁVILA



espacio y tiempo para ti

RETIRO DeYoga Y CONCIENCIA CORPORAL

viernes 26, sábado 27 y domingo 28 de junio

Diana Sierra, Chrys Mensoni y Olga Cadenas ofreceremos práctica de yoga, pranayama, yoga nidra, estiramientos de cadenas musculares, movimiento consciente y meditación.

Habrà tiempo para compartir una práctica de paseo sensorial por la Naturaleza y los baños en el estanque con agua de la montaña.

Durante los ratos libres tendréis la finca a vuestra disposición para caminar, bañaros, tomar el sol y disfrutar de los rincones que descubriréis



espacio y tiempo para ti

información y Reservas:

649122729

913573938

info@deyogaparati.es

RETIRO DeYoga Y CONCIENCIA CORPORAL

viernes 26, sábado 27 y domingo 28 de junio



OLGA CADENAS.

Comencé a practicar yoga en 1998 llevada por la necesidad de encontrarme bien dentro de mí misma. En algún momento, sentí ganas de profundizar e hice la formación para profesores en el ashram que la GFU de España tiene en San Martín de Valdeiglesias.

Guardo muy gratos recuerdos y muy buenos amigos de aquella época y me llevé una formación humana, de contacto conmigo misma y con otros seres humanos muy positiva.

Comencé a dar clases mientras seguía traduciendo, mi profesión académica, y seguí ampliando mi formación con Estiramientos de cadenas musculares y con Trabajo con el potencial corporal, ambas con Jorge Ramón Gomariz.

Cuando Diana me propuso abrir un centro juntas, algo de lo que habíamos hablado en alguna ocasión, lo vi claro.

A día de hoy, estoy completamente dedicada a las clases, los talleres y las terapias y me siento muy bien dentro de mí misma. Siento que he llegado a casa, como dice Thich Nhat Hanh.

DIANA SIERRA.

"El yoga me ha cambiado la vida". Esta frase que escuché en un viaje por Perú, mientras hacía el Camino del Inca, hace más de 25 años, se quedó conmigo. Poco después, descubrí el Yoga Iyengar y me enamoré. Desde entonces, el yoga me acompaña. Me ayudó tanto, que enseguida supe que quería crear un lugar donde compartirlo con los demás.

Así nació DeYoga: un espacio cuidado y lleno de alma, sostenido por un equipo maravilloso de profesores, con una calidad humana extraordinaria, algo que para mí es fundamental. Todos y cada uno de ellos han contribuido a crear lo que De Yoga es hoy: un lugar de intercambio y encuentro entorno a la práctica, pero donde lo realmente importante son las personas.



Este retiro, que celebramos desde hace tres años junto a Chrys Mensoni y Olga Cadenas, es el fiel reflejo de todo esto. ¿Qué lo hacen tan singular? Sin duda, la energía que se genera en un lugar tan especial para mí: una casa familiar a las afueras de Avila, llena de historia y significado, que contribuye a que fluya una sensación de paz y armonía fuera de lo común. Allí, acompañé a Chrys en las clases y me encanta ver cómo la gente conecta con la belleza, la calma y la naturaleza de la Dehesa de la Serna

CHRYS MENSONI.

Empecé a practicar yoga en Brasil en 1993.

Desde entonces, esta práctica personal ha transformado la relación con mi entorno, desde mi pequeña experiencia, esa es la vivencia que deseo compartir en mis clases y que me impulsa a ser constante en mi práctica y seguir formándome.

Hoy en día, la práctica y el estudio del Yoga son mi guía para vivir con salud y vitalidad.

Formada desde 2006 como profesora de Hatha Yoga por Yoga Center y la AIPYS, me he formado también en Yoga Tradición Iyengar con Ramón Clares. Actualmente, colaboro con la AIPYS como tutora de práctica personal de los futuros profesores de Hatha Yoga en los cursos de formación de la AIPYS en Madrid y formo parte de Yoga Alliance.

En mis clases en De Yoga trabajamos la precisión, con una técnica accesible que busca una práctica sin tensión y adaptada a distintos niveles. Así logramos ser más conscientes de la postura y de su respiración, estar presentes y encontrar las herramientas necesarias para una vida sana y armoniosa.



RETIRO DeYoga Y CONCIENCIA CORPORAL

viernes 26, sábado 27 y domingo 28 de junio



Para reservar, manda un Mail a info@deyogaparati.es o un whatsapp al 649122729 . Debes rellenar la hoja de inscripción y mandar el importe de la reserva, que son 100€, a la cuenta o bizum.

¿Cómo realizar tu inscripción?

Realiza reserva de 100€ antes del 15 de mayo. Tendrás hasta el 5 de junio para abonar el resto. A partir de esta fecha no se devolverá la reserva y las tarifas subirán un 5%

Cuenta para reserva de plaza:

ES69 2100 1448 8802 0069 0701 .

Precios por persona del retiro en habitaciones con baño compartido (máximo cuatro personas por baño):

Habitación individual: 500 €.

Habitación doble: 390 € .

Habitación triple con balcón: 390 € .

Habitación triple normal: 360 € .

Doble o triple con baño: 420 € .

Reserva: 100€

Posibilidad de asistencia sábado completo (sin dormir): 130€



espacio y tiempo para ti

información y Reservas:

649122729

913573938

info@deyogaparati.es