

SEMANA SANTA 2026

Del 1 al 5 de Abril



RETIRO

CAMINA, CONECTA Y REPARA

YOGA & NATURALEZA

En el parque natural de La Alta Garrotxa

Con Isabel Manso & Diana Naya

www.isabelchavemanso.com
@isabel_chavemanso

www.samyamayogaibiza.com
@diananaya_yogavivo

TE INVITAMOS A

Cinco días de **yoga, caminatas, meditacion, comida vegetariana y vida** en una masía rural sostenible en la sierra de La Alta Garrotxa en la provincia de Gerona.

Disfrutar de **un entorno natural** que nos dirige a reparar, ralentizar y conectar.

Encontrar un espacio para **sentir, escuchar y volver a tu centro** en armonía con los elementos.



SOBRE LA ZONA

Bosques, valles y acantilados en un entorno salvaje y tranquilo.

Ideal para caminar, **respirar aire puro y conectar con la naturaleza.**

Situada **al sur de los Pirineos**, la comarca de la Garrotxa reúne gran riqueza natural y paisajística y un patrimonio cultural con valor y legado.





NUESTRO PLAN

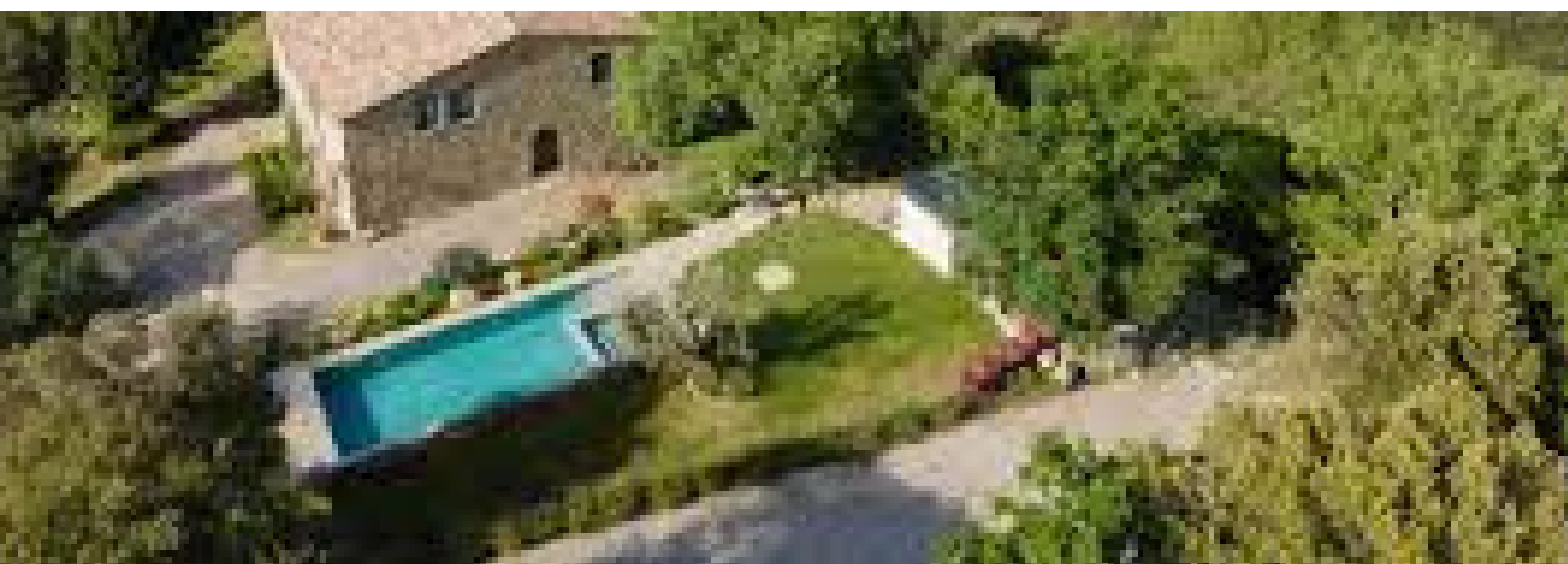
- DISFRUTAR de prácticas de **yoga físico** dedicado a diferentes partes del cuerpo.
- RESTAURAR el equilibrio y la calma con prácticas energéticas de **yin yoga y yoga nidra**.
- INTEGRAR **el movimiento consciente, la liberación miofascial y las practicas de respiración** para una profunda regeneración.
- SUMERGIRNOS en **camيناتas que estimulan la fuerza vital** y nos permiten reflexionar y compartir.
- ABORDAR un **recorrido de transformación** en un espacio cuidado y guiado.

TODO DISEÑADO PARA EXPLORAR Y NUTRIRSE





Y SUMERGIRSE EN LA VIDA



FACILITAMOS EL TIEMPO
PARA EL ENCUENTRO Y
Y EL DESCANSO



EN UNA MASÍA RURAL SOSTENIBLE

CAN JOU, EL ESCENARIO PARA RECONECTAR



PROGRAMA DEL RETIRO



LLEGADA & INICIO

Miércoles 1 de Abril

ABRIR ESPACIO

19:00 Bienvenida + Presentación

JUEVES 2 DE ABRIL

LA MIRADA INTERNA

8:30 - 10:00

Yoga - Caderas y pelvis

10:15 - 11:15 *Desayuno*

11:30

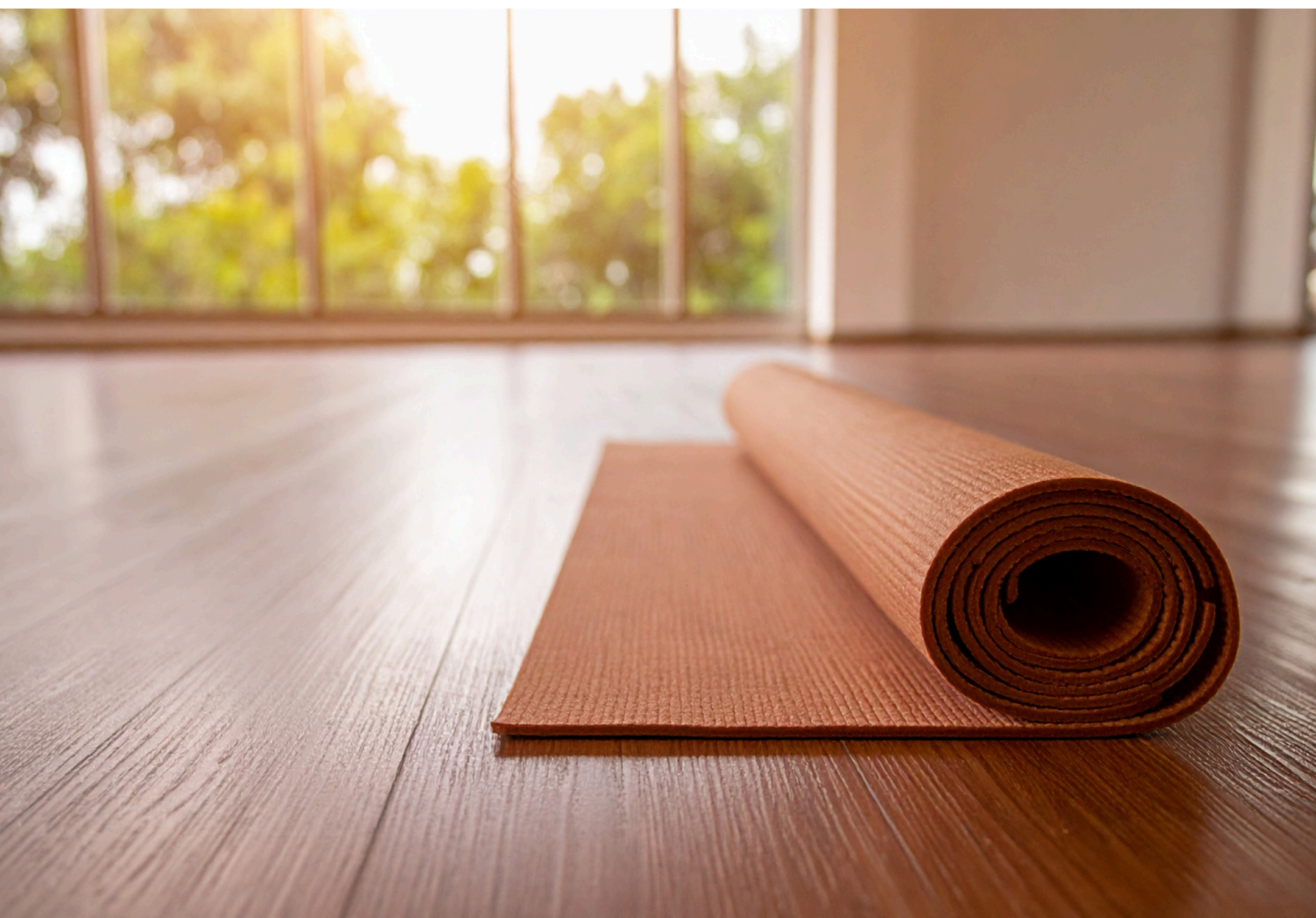
Naturaleza: caminar y conectar

14:30 *Comida*

17:30

Liberación Miofascial

20:00 *Cena*





VIERNES 3 DE ABRIL

PREPARAR LA ENERGIA

8:30 - 10:00

Yoga físico-Core

10:15 - 11:15 *Desayuno*

11:30

Naturaleza: caminar y conectar

14:30 *Comida*

17:30

Movimiento Consciente

20:00 *Cena*

SABADO 4 DE ABRIL

LA VALENTIA DE DESPLAZARSE

8:30 - 10:00

Yoga físico-Torsiones

10:15 - 11:15 *Desayuno*

11:30

Naturaleza: caminar y conectar

14:30 *Comida*

17:30

Yin Yoga + Yoga Nidra

20:00 *Cena*



DOMINGO 5 DE ABRIL

REPOSAR EN EL MISTERIO

8:30 - 10:00

Yoga físico-Integración

10:15 - 11:15 *Desayuno*

11:30

Dinámicas y Cierre

14:30 *Comida*



QUÉ INCLUYE EL RETIRO

- Un programa diseñado por **dos profesionales de largo recorrido** del yoga y el bienestar
- Un recorrido secuenciado para un **reset profundo**, reparador y renovador
- **Dos prácticas de yoga y corporalidad al día** en sala (funcional, yin, nidra, vinyasa, miofascial, movimiento consciente)
- **Una caminata al día por los bosques y senderos** del parque natural de la Alta Garrotxa incluyendo dinámicas contemplativas y reflexivas en grupo
- **Cuatro noches de alojamiento en una masía** sostenible fruto del sueño de una familia
- **Tres comidas al día vegetarianas** de la huerta y km.0



PRECIOS Y FORMAS DE PAGO

Existen tres tipos de habitaciones, todas con baño incluido.

Habitación COMPARTIDA TRIPLE

790€ (early bird)

850€

Habitación COMPARTIDA DOBLE

850€ (early bird)

910€

Habitación INDIVIDUAL

910€ (early bird)

990€

A cualquiera de los precios que aparecen aquí puedes aplicarle las siguientes reducciones:

- 100€ si eres alumnado habitual (online, presencial o en formación)
- -15% si haces reserva doble (amiga, familia, pareja)

EARLY BIRD: RESERVAS HASTA EL 15 DE FEBRERO

RESERVA: 300€

PAGOS por transferencia bancaria

El early bird incluye posibilidad de pago fraccionado con las siguientes fechas:

- Primer pago: 300€ antes del 15 de Febrero
- Segundo pago: 300€ antes del 1 de Marzo
- Tercer pago: el resto antes del 15 de Marzo

Para otras fórmulas o pago agrupado consúltanos.

DETALLES PARA UNA EXPERIENCIA ÓPTIMA

PARA CONFIRMAR TU RESERVA Y TU TIPO DE HABITACIÓN

La distribución de habitaciones se hará por tipo y por orden de reserva confirmada.

POLÍTICAS DE CANCELACIÓN

El importe de la reserva no es reembolsable.

En caso de enfermedades y otros imprevistos, previa documentación, se puede recuperar el resto de los importes abonados.



DISFRUTE COLECTIVO

- El programa de este retiro requiere que puedas caminar a ritmo moderado ya que hacemos actividades meditativas y reflexivas cuando salimos a caminar y son parte imprescindible del programa
- No está permitido consumir alcohol ni sustancias ilegales
- Habrá áreas comunes fuera de las habitaciones designadas para el uso de tecnología (no hay wifi)



SOBRE TU MOMENTO

¿Tienes alguna condición física o emocional que pueda afectar tu participación en el retiro?

Un aspecto importante de este retiro es su naturaleza experiencial. Trabajarás en profundidad contigo mismo(a), en cercanía con otras personas y con el grupo en su conjunto.

Se te presentarán diferentes estilos de enseñanza y aprendizaje, algunos de los cuales pueden resultarte novedosos.

Aunque es natural experimentar oscilaciones emocionales es necesario que puedas expresar de forma adecuada y gestionar estas experiencias para que podamos darte el apoyo adecuado.

Si actualmente estás recibiendo tratamiento psiquiátrico o psicoterapéutico y/o estás tomando medicación psiquiátrica, puede ser recomendable que consultes con tu terapeuta antes de asistir a este retiro.

TUS FACILITADORAS



www.samyamayogaibiza.com
[@diananaya_yogavivo](https://www.instagram.com/diananaya_yogavivo)

Diana Naya es profesora y formadora de yoga YACEP especializada en movimiento funcional y saludable.

Tras dos décadas de enseñanza y tres de práctica, transmite de manera accesible prácticas profundas para la transformación y el bienestar.



www.isabelchavemanso.com
[@isabel_chavemanso](https://www.instagram.com/isabel_chavemanso)

Isabel es profesora de yoga certificada 500h y terapeuta IFS (Sistemas de Familia Interna).

En 2008 se formó en Estados Unidos, en Los Ángeles, donde estudió Vinyasa Yoga, y viajó a la India para profundizar en los estilos Iyengar y Ashtanga.

——— ” ———

La hierba tiene tan poco que hacer —
un sencillo manto verde —
solo acoger a las mariposas
y entretener a las abejas —
Mecerse todo el día en dulces ritmos
que traen las brisas,
guardar el sol sobre su regazo
y saludar a todo lo que llega —

Emily Dickinson



INFO & RESERVAS

chavemanso@gmail.com
&
diana@samyamayogaibiza.com

CAMINA, CONECTA Y REPARA CON NOSOTRAS
¡NOS VEMOS PRONTO!



RETIRO
SEMANA SANTA 2026
Del 1 al 5 de Abril

www.isabelchavemanso.com
[@isabel_chavemanso](https://www.instagram.com/isabel_chavemanso)

www.samyamayogaibiza.com
[@diananaya_yogavivo](https://www.instagram.com/diananaya_yogavivo)

