



RETIRO

- El poder de la intención -

Crear PARA Crear



YOGA & MOVIMIENTO
para integrar cuerpo y mente



MEDITACIÓN
para enfocar tu intención



NATURALEZA & DESCANSO
para escuchar tu verdad



INTEGRAR & COMPARTIR
para dar sentido a la experiencia

PRIMER FIN DE
SEMANA DE
OCTUBRE

2, 3 Y 4
DE OCTUBRE



Cortijo de San José
Puente Genil (Córdoba)

sun
flower
YOGA STUDIO

MÁS INFO Y RESERVAS



+34 620 995 047



@yogasunflowerstudio



CORTIJO SAN JOSÉ

Dentro de su hermosa reserva natural,
este lugar ha sido restaurado con
dedicación, esmero y mucho amor
por sus dueños,
Celi y Kells.

Su objetivo es alojar a grupos de personas para
disfrutar de retiros llenos de bienestar.
(yoga, tai chi, arte, pintura etc.)

Los anfitriones han creado un ambiente donde la gente
se siente totalmente relajada, como en casa.
Con numerosas zonas separadas, donde puedes
relajarte en soledad o socializar con otros, como desees.



¿Qué Incluye?

- Estancia de 3 días / 2 noches en Cortijo San José (Puente – Genil).
- Desayuno, almuerzo y cena consciente. Agua, infusión, frutas y snacks durante todo el día.
- Yoga, meditación, pranayamas, risas, arteterapia y terapia grupal.
- Breatwalk, experiencia de respiración consciente mientras caminas en conexión con la tierra, con la naturaleza.
- Charlas y comunicación consciente.
- Conexión con nuestra INTENCIÓN, Escuchando a la voz de nuestra alma. ¿Qué podemos transformar en nuestro interior?
- Paz, Gratitude y Amor durante toda la estancia para permitir que cada célula dentro de ti se regenere y transforme su energía.

AGENDA

VIERNES – 2 de Octubre

17:00h – Bienvenida y Recepción con té.

18:00h – Equilibrando tu energía interior.

18:45 h – Yoga “Enciende tu intención”

19:45h – Meditación guiada al atardecer.

20:00h – Tiempo Libre.

21:00h – Cena y descanso



AGENDA

SÁBADO – 3 de Octubre

08:00h– Yoga con presencia, intención y consciencia.

09:30h – Desayuno.

10:30h – ARTE/ TERAPIA “El poder de la la intención”

12:00h – AcroYoga – Confío, disfruto y sostengo mi intención.

13:30h – Tiempo Libre.

14:00h – Almuerzo.

15:00h – Tiempo libre.

(Tiempo de escucha y descanso para reconocer y conectar.)

17:00h – Ceremonia Cacao,

18:00h – Yoga, Baño de Sonido y Meditación

20:30h – Tiempo Libre

21:30 h – Cena

AGENDA

DOMINGO – 4 de Octubre

08:00h – Camino con los sentidos abiertos

09:30h – Desayuno.

10:30h – Tiempo Libre

12:00h – Yoga y Meditación para ACTIVAR la dirección de tu energía con intención.

14:00h – Almuerzo.

15:00h – Tiempo libre.

(Tiempo de escucha interior e integración de lo vivido.)

16:00h – Circulo de cierre.

17:00h – Despedida.

Nota:

- Todas las actividades son gratuitas y opcionales.
- Soporte y apoyo emocional durante la estancia.
- Adquisición gratuita de agua, café, té o infusiones, frutas y snacks a cualquier hora.
- Bebidas refrescantes, vinos, etc bajo suplemento.)
- Masaje equilibrante gratuito.



Silvia Navas

En esta oportunidad que me regalo, seré yo quién lidere este lindo retiro.

Llevo más de 11 años en el mundo del yoga, la meditación y el autoconocimiento debido a mi búsqueda constante por sentir la paz y la armonía en cada una de mis células, integrando siempre en mí que independientemente de los tropiezos que la vida envíe, siempre existe un aprendizaje por el que vivir cada instante.

Desde el 2022 comparto mis enseñanzas como profesora de Hatha Yoga y Meditación, así como aquellas herramientas que, como acompañante en Bioneuroemoción, voy compartiendo con mis alumnas/os, con el único objetivo de regalarles hacia su interior, más bienestar y amor si cabe.

A día de hoy, puedo decir que vivo de lo que realmente me apasiona. Amo lo que hago, amo a cada ser que se pone en mi camino, amo compartir y crear bienestar hacia los demás y hacer así, un mundo más bello y amoroso.

Vivir en constante aprendizaje, es posible.

¿Crees poder crear la vida que deseas?

¡Yo si lo creo!

PRECIOS

- ✦ Los precios que más adelante se indican, incluyen:
 - Estancia completa de alojamiento, desayuno, almuerzo y cena durante los días 2, 3 y 4 de Octubre de 2026.
 - Clases y Actividades propuestas.
 - Acompañamiento personalizado.
 - Uso completo de las instalaciones de Cortijo San José.

✦ PARA RESERVAR TU ESPACIO

- Se necesita abonar 150€ en concepto de reserva.
- A fecha 1 de Septiembre, se abonará 80€.
- El resto del importe se abonará al momento de la llegada.

✦ CONTACTO PARA INFORMACIÓN Y RESERVAS

- Teléfono y Whatsapp: 620 995 047 – Silvia Navas
- Correo electrónico: yogasunflowerstudio@gmail.com
- IG: @yogasunflowerstudio



PRECIOS

- Habitación triple / cuádruple: 358€
- Habitación doble: 388€
- Habitación individual con baño compartido: 458€
- Habitación individual: 498€

Cualquier duda o consulta, llamamé y...
¡Hablamos!

¡Nos vemos muy pronto!
Si así lo decides...

¡Te espero!

