

# Vitality

## Retiro de Yoga y Meditación

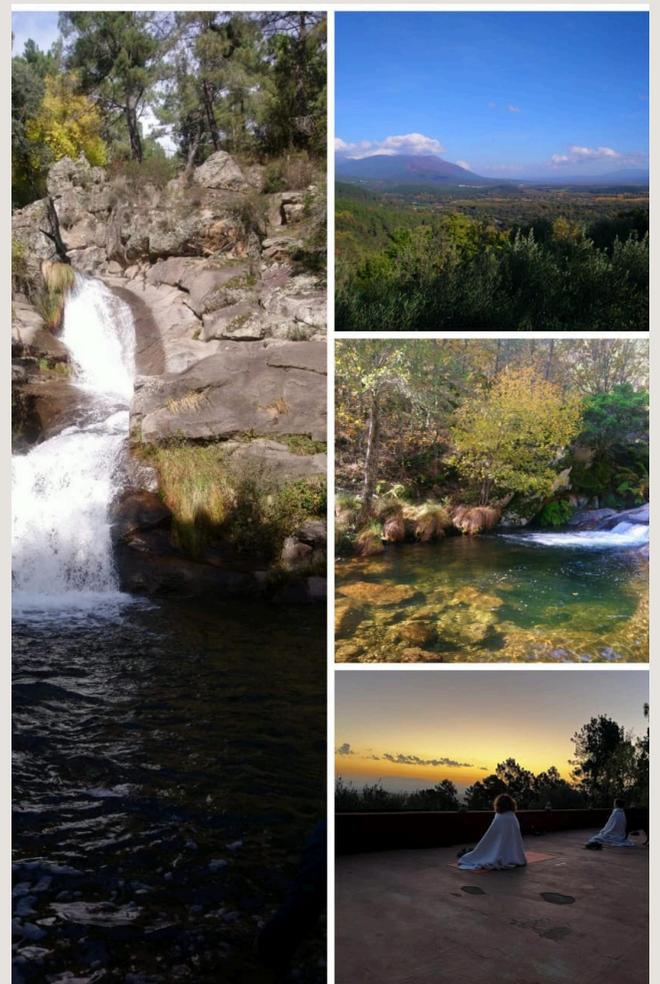
Los días 21,22,23 y 24 de agosto

*En El Pagano, Avifa*

Encuentra el equilibrio

Recupera tu energía vital

Un retiro enfocado a  
aumentar la vitalidad y  
el bienestar de la mujer  
en la etapa de la  
menopausia



Con Cristina Martín y Emma Rubio

## ¿Estás en la etapa de la Menopausia, perimenopausia o quieres prepararte para ella?

Entonces este retiro es para ti, un encuentro en el que aprender a prepararte para vivir con plenitud esta etapa tan importante de nuestras vidas, previniendo y reduciendo los síntomas más comunes con prácticas de yoga, meditación y consejos prácticos de cuidado de belleza y alimentación.

En este retiro aprenderás cuáles son las claves de esta fase que viviremos gran parte de nuestra vida, aprender a cuidarnos y poder disfrutarla con mayor salud y bienestar es el propósito de Vitálicity.

Y si quieres acompañar a tu pareja en este proceso y comprender mejor su momento vital, este retiro también es para ti **¡vivir esta etapa en pareja es aún mejor!**

*Vitálicity*



# Programa

Vita

**JUEVES 21 DE AGOSTO DE 2025**

- **A partir de las 17:00-** Llegada y recibimiento en el lugar.
- **18:00-** Presentación, círculo de bienvenida y práctica de Hatha Yoga.
- **20:30-** Cena ovo-lacto-vegetariana

**VIERNES 22 DE AGOSTO DE 2025**

- **6:30-9:00-** Sadhana Acuariana (Lectura del Japji, Práctica de Kundalini Yoga, Meditación con los mantras de la Era de Acuario)
- **9:30-** Desayuno
- **11:00-** Taller “Conociendo la Etapa de la Menopausia” (Emma Rubio)
- **14:00-** Comida ovo-lacto-vegetariana
- **15:00-** Tiempo Libre (Siesta, Paseo en la naturaleza, piscina...)
- **17:30-** Taller de Kundalini yoga ‘Vitalidad y sexualidad’ (Cristina Martín)
- **19:30-** Paseo Consciente Sensorial (Emma Rubio)
- **20:30-** Cena ovolactovegetariana
- **21:45-** Yoga Nidra y sonido (Cristina Martín y Emma Rubio)

Vita



# Programa

## SABADO 23 DE AGOSTO DE 2025

- **6:30-9:00**- Sadhana Acuariana (Lectura del Japji, Práctica de Kundalini Yoga, Meditación con los mantras de la Era de Acuario)
- **9:30**-Desayuno
- **11:00**-Taller sobre alimentación y práctica de Vinyasa Yoga (Emma R)
- **14:00**-Comida ovo-lacto-vegetariana
- **15:00**- Tiempo Libre (Siesta, Paseo en la naturaleza, piscina...)
- **16:30**- Taller de Pranayamas y Autocuidado Consciente (Yoga Facial y cuidado de la piel con cosmética fresca)
- **18:30**- Práctica de Hatha Yoga (Emma Rubio)
- **20:30**- Cena ovo-lacto-vegetariana

## DOMINGO 24 DE AGOSTO DE 2025

- **7:00-8:30h**- Práctica de Kundalini Yoga (Cristina Martín)
- **9:00**- Desayuno
- **11:00**- Taller de Pranayamas y Meditación (Emma Rubio)
- **13:00**- Circulo de cierre
- **14:00**- Comida ovolactovegetariana
- **15:00**- Despedida

\*El programa es provisional y orientativo. Está sujeto a cambios debido a inclemencias del tiempo u otros factores técnicos por parte de la organización.

Vita

# Sobre nosotras

## *Cristina Martin Kundalay*

Ávila

Cristina es Química y profesora de Kundalini Yoga, certificada a nivel nacional e internacional por KRI (Kundalini Research Institute)

Fundadora de la Escuela Online Kundalay, imparte clases online y presenciales en Ávila. Comprometida con la salud y la sostenibilidad, ayuda a las personas a liberar tóxicos de sus vidas, en concreto en la cosmética y productos de higiene de uso diario. Comparte una química natural consciente, vegana, fresca y ecológica. (Ringana Partner).

ity



# Sobre nosotras

## *Emma Rubio Yoogaem*

Vista

Profesora de Yoga nivel Master titulada por la Escuela Internacional de Yoga, formación certificada por la Yoga Alliance y la Federación Española de Yoga.

Especialidad en Yoga Nidra (EIY y Kavaalya) y en Meditación y Mindfulness (EIY).

Fundadora de Yoogaem estudio de Yoga y Meditación en 2021.

Preocupada por como la mujer transita por una etapa nueva y desconocida para ella: La Menopausia

Y por como a través de la práctica de Yoga, Meditación pequeños hábitos de alimentación y cuidados podemos llevar mejor los cambios que nuestro cuerpo va a experimentar en esta etapa.

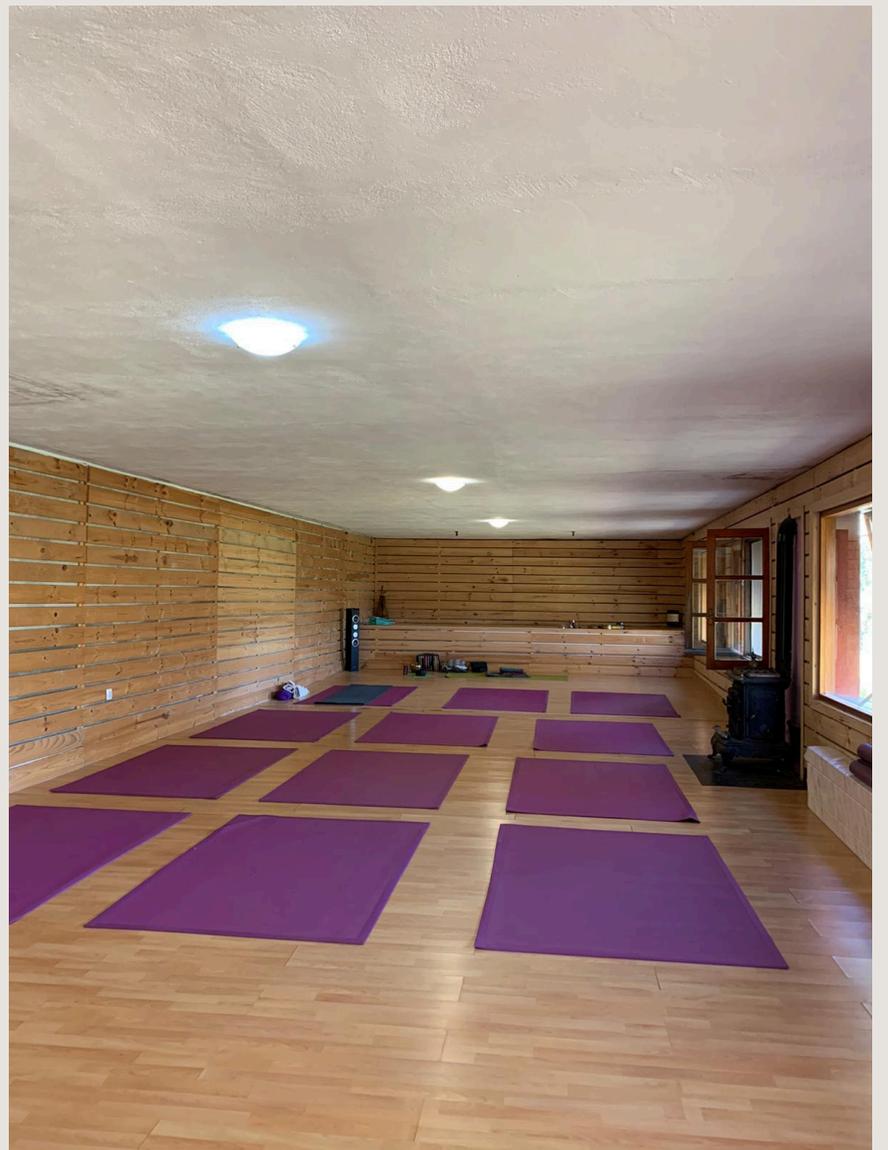
City



# Sobre el espacio

## *El Pagano*

Maravilloso espacio situado en el corazón de la Sierra de Gredos con capacidad para 28 personas alojadas en habitaciones dobles e individuales, dotado con una amplia y acogedora sala de práctica, espacios comunes, piscina y jardines en los que disfrutar de paseos conscientes en la naturaleza y de unas puestas de sol increíbles.



ifty

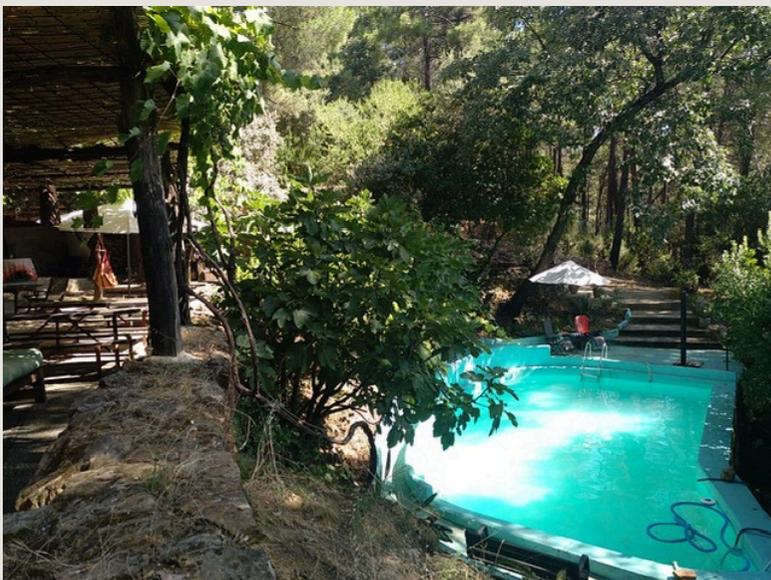
# Sobre el espacio

## *El Pagano*

Vista



Disfrutaremos de una rica comida ovo-lacto-vegetariana, con posibilidad de vegana en su amplio comedor o disfrutando del atardecer al aire libre. Y aliviaremos el calor con un refrescante baño en la piscina.



# Reserva y Precios

La entrada podrá realizarse en dos turnos, o bien el **jueves de 17h a 18h o el viernes a las 16.30h** variando el precio en función de la estancia.

El lugar dispone de material para la práctica de yoga, pero si quieres puedes traer tu propia esterilla, manta y zafú (cojín de meditación)

Los precios incluyen estancia con pensión completa, todas las prácticas y talleres.

## **OFERTA DE RESERVA ANTICIPADA ANTES DEL 20 DE JULIO DE 2025**

DE JUEVES A DOMINGO: **490€**

DE VIERNES A DOMINGO: **350€**

## **RESERVADO DESPUÉS DEL 20 DE JULIO DE 2025**

DE JUEVES A DOMINGO: **530€**

DE VIERNES A DOMINGO: **390€**



# Condiciones de reserva

Para formalizar la reserva ingresa 150€ con tu nombre y concepto "Retiro Vitality":

- Mediante **transferencia** bancaria en la cuenta de CaixaBank:  
ES19 2100 3593 9213 0028 9742
- Por **bizum** al +34 640 850 623 (Cristina Martín Sánchez)
- En **efectivo** en:

## **Yoogaem**

En Av. Derechos Humanos, 26 centro de Yoga y Meditación Yoogaem, Ávila.

\*El resto del pago se hará en efectivo a la llegada al lugar.

## **POLÍTICA DE CANCELACIÓN**

Puedes transferir tu reserva a otra persona sin perdida para tí.

Devolución del 50% de la reserva (75€), cancelando antes del 20 de julio.

El 100% de la reserva NO es reembolsable.

**Para más información y reservas de plaza contactar con la organización en los teléfonos:**

- Tf. 666 864 699 (Emma Rubio)
- Tf. 640 850 623 (Cristina Martín)

 Vitality

# Recomendaciones

## Material

Cada uno deberá llevar su propia esterilla, si no puedes llevarla avísanos con tiempo para facilitarte una.

## ¿Qué me llevo?

Ropa de práctica y deportiva para las salidas por el campo

Ropa cómoda para estar por el lugar, sudadera para la noche

Bañador y toalla de piscina

Zapatillas de interior

Chanclas de piscina

Deportivas

Aseo personal

En el momento de la formalización de la reserva te haremos llegar la hoja de inscripción que deberá ser debidamente cumplimentada junto con el anexo de LOPD.

O puedes acceder a ella a través de este enlace:

[Enlace al formulario de Inscripción](#)

**Para más información y reservas de plaza contactar con la organización en los teléfonos:**

- Tf. 666 864 699 (Emma Rubio)
- Tf. 640 850 623 (Cristina Martín)

 Vitality