



Retiro y Curso Detox 14 días Ayurveda

Incluye protocolo 8 semanas control de Sobrepeso, rutinas de salud ayurveda y abordaje de la dieta antiinflamatoria

30 Enero – 1 Feb Con Violeta Arribas
La Hospedería del Silencio. Robledillo de La Vera (Cáceres)



Objetivo del retiro: Realizar un reset general del organismo, **depurando y rejuveneciendo cuerpo y mente de forma guiada e integral con dieta y rutinas detox ayurveda, combatiendo el principal motivo que nos enferma : La acumulación de toxinas físicas y mentales.**

¿Cómo?: Con la ayuda del curso empezaremos implementando una rutina diaria que contiene **hábitos de alimentación depurativa y semi-ayunos, ejercicio adecuado, remedios herbales y técnicas de reducción del estrés como la yogoterapia**, encaminadas todas a eliminar las toxinas existentes y a evitar la acumulación de nuevas a lo largo del año, **devolviendo al cuerpo un estado alcalino, alejado de la inflamación** y combatiendo de paso el exceso de peso. La desintoxicación se inicia durante el retiro y se continua después en casa durante al menos 12 días más, siguiendo las pautas dadas en el curso del retiro y apoyados durante ese tiempo por la guía de la profesora a través del grupo wasap del curso/retiro. Además en dicha fase posterior al retiro se apoya con material extra como meditaciones, Nidra y otros audios para el cuidado mental , así como 8 clases online de entrenamiento multidisciplinar de cardio/fuerza para apoyar la purificación y la tonificación.

¿Qué haremos cada día en el retiro?: Los 3 días del retiro, disfrutarás de una dieta suave de kichadi y otras recetas antioxidantes con verduras, cereales sin gluten, legumbre pelada, semillas y especias ,tomarás infusiones ayurveda que limpiarán tu hígado, intestinos y riñones. Practicarás técnicas específicas de hatha yoga y meditación para apoyar la purificación, estarás en conexión con la naturaleza mediante baños de bosque y rutas interpretativas, asistirás a las clases del curso, donde obtendrás **herramientas para cuidar tu salud todo el año y completar la detox en casa (de 12 – 20 días más dependiendo de la necesidad) , con recetas, ayunos intermitentes y pautas de automasaje, purificación, yoga y relax, nutrición saludable, etc que mejorarán tu salud general.**

Contenido resumido de los talleres teórico-prácticos:

- Ayurveda principios básicos: pancha mahabootas, doshas y sus ritmos, triguna y gunas de las sustancias,
- Dathus, shrotas y malas.
- Teoría de los biotipos metabólicos(Prakriti) y conceptos agni y ama (fuego digestivo y toxinas)
- Dinacharya –(Rutinas anti-toxificación matinal y de salud ayurveda para prevenir la enfermedad diaria, semanal, mensual y estacional)
- Dieta alcalina antiinflamatoria- Nutrición ayurveda y microbiota
- Ayunos, Monodieta y purgas
- Oleación interna, automasaje y enema
- Asanas, pranayama, Nidra y meditación
- Guía completa paso a paso para 14 días de detox en casa
- Remedios herbales digestivos y depurativos
- Control de peso, y adelgazamiento saludable según el ayurveda , protocolo para 2 meses.

PROGRAMA

Viernes 30 de Enero

14 h 18.30 horas Llegada de los participantes. (*Opcional en ese tiempo libre se puede optar a recibir masaje abhyanga depurativo, precio no incluido en el retiro*)

19 h Primera clase de Yoga depurativo

20.00 h. Cena ligera detox ayurveda.

20.45 – 21.35 h. Presentacion del retiro y 1ª clase del curso salud y detox ayurveda

Sábado 31 de Enero

8.00- 9.00 Clase hatha Yoga .

9 h desayuno

10-12 h 2ª Clase del curso salud y detox ayurveda

12.15- 14 h Paseo consciente garganta de Cuartos

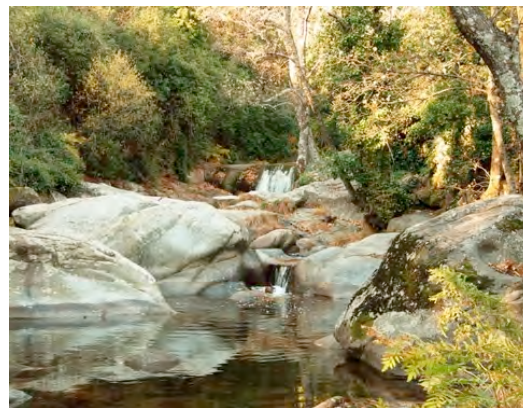
14 h Comida detox

Descanso (*posibilidad de recibir masajes ayurveda*)

17.30 h – 19.30 h 3ª Clase teórica del curso salud y detox ayurveda

19.30 h Yoga y Meditación

20.30 h Cena Detox y descanso



Domingo 1 de febrero

7.45- 8.45 h Hatha Yoga Detox , asanas , Pranayama y meditación.

8.45 h Desayuno detox.

9.45 – 12.15 h h 4ª Clase teórica del curso salud y detox ayurveda

12.30-14 h : Baño de bosque cercano a nuestra finca.

14.00 h Comida detox y fin del programa . Puedes abandonar la finca y tu habitación a las 16 h

IMPARTE: Violeta Arribas Alvarez. Más sobre ella al final del documento.

PRECIO, cancelación y reservas:

PVP 245 € ¿ Qué te Incluye?:

- **Alojamiento de 3 días / 2 noches en habitación compartida**, cabañas de 1 o 2 habitaciones dobles, (**precio buhardilla individual 295 €**), en la Hospedería del Silencio.
- Pensión completa , todas las comidas ecológicas, vegetarianas, sin gluten, azúcar ni lácteos.
- Talleres con 8 horas de clases teóricas, 4 clases prácticas de Yoga y Meditación específicas para la detox.
- Tes herbales depurativos diarios, toma de preparados detox como el Ghee
- Uso exclusivo de una amplia sala de trabajo y de las zonas comunes de la finca, excursiones y baños de bosque diarios por la sierra.
- Un completo manual del curso.
- Material extra DIGITAL: recetas y pautas depurativas, relajaciones y meditaciones en audio, artículos de salud ayurveda ,etc.
- Asesoramiento de pautas de dieta y rutinas para los días posteriores al retiro para completar mínimo dos semanas DETOX, con la supervisión de Violeta y el acompañamiento del grupo
- **Incluye también de REGALO para potenciar la detox, EL MES DE FEBRERO EN LA ESCUELA ONLINE DE ENTRENAMIENTO MULTIDISCIPLINAR DE CARLOS JACAMO Y EXTREMA CONSCIENCIA CON 8 CLASES DE 60 M GRABADAS (DOS CLASES SEMANALES) VALORADAS EN 35 €,**

Nota : (Además si tras el mes de regalo el alumno decide apuntarse a la escuela accediendo a los directos semanales + grabaciones del método giacamo , disfrutará de un descuento del 30% por mes si el compromiso de permanencia mínima es de 6 meses, o un 3 X2 , Paga 2 meses y disfruta 3).

El transporte corre a cargo de los asistentes, para las personas de Madrid que no tengan coche o quieran ir acompañados, se ayudará a coordinar plazas y se compartirán gastos .

RESERVAS : Para reservar plaza es imprescindible enviar wasap al 620325071 o correo a violeta@extremaconsciencia.com y abonar 45 € mediante transferencia al número de ING ES59 1465 0100 9417 5192 8916, titular Violeta Arribas Álvarez, una vez confirmada la disponibilidad de plazas. **NOTA.** En concepto poner solo el nombre y Retiro 31 de Enero.

Cancelación. Las cancelaciones con menos de 7 días del comienzo del retiro, supondrán la pérdida del importe adelantado, salvo causas médicas de fuerza mayor demostrables, en ese caso el importe quedará como bolsa para otro retiro dentro de los 12 meses posteriores. Antes de los siete días previos cualquier importe adelantado será devuelto . La reserva implica conocer y aceptar estas condiciones. Para cancelar enviar mail a violeta@extremaconsciencia.com **Pago del resto del importe.** En efectivo durante el retiro .

Sobre Violeta Arribas Alvarez:



Madriñeña y licenciada en Marketing, tras superar en 2004 un trastorno de ansiedad gracias al Yoga, decide abandonar su trabajo en una multinacional, dedicándose por entero en Madrid al estudio y práctica de la meditación y el hatha yoga. Poco después viaja a India para seguir profundizando en dichas disciplinas. Vive y estudia en un Ashram de Rishikesh durante un año; allí se forma como profesora de Hatha, Mantra y Nidra Yoga con la Yogacharya Sadhvi Abha Sarasvati; También se forma en filosofía del yoga, meditación y Yoga Sutras, con Swami Dharmananda, Maestro del Ved Niketan Dham Ashram. Para completar su formación, estudia meditación Vipassana en el reconocido Dhamma Sikhara Vipassana Center de Dharamsala, lugar de residencia del Dalai Lama. Aunque ya había estudiado meditación y filosofía Zen, realiza un seminario en Japón con los monjes del Monasterio Shunkoin de Kyoto. Estudiosa de la neurociencia de la meditación, y de la influencia de la psicología oriental en las psicologías modernas.

Violeta se forma como consultora de salud y terapeuta de la medicina Ayurveda, (estilo de vida, nutrición, farmacopea, desintoxicación, etc) a través del Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala- India. Se especializó en el tratamiento de la ansiedad y los trastornos derivados, a través de las técnicas yóguicas y los tratamientos ayurvédicos.

En 2007 funda en Madrid, su centro de Yoga, psicología y medicina Ayurveda, Padmasana Center, que tras 13 años se convirtió en un referente de la salud holística de la capital española. Por donde han pasado miles de alumnos y pacientes, algunos de ellos muy conocidos.

Durante esa etapa, regresó a India en otras 16 ocasiones, mas de la mitad formando parte de su expedición anual “Himalayas y Yoga”, donde conduce a pequeños grupos hacia el “viaje interior”, a través de encuentros y prácticas con maestros de yoga y meditación, y a la aventura del viaje “exterior” con un espectacular trekking de alta montaña por diferentes rutas de los Himalayas.

En su centro formó a más de 200 profesores de Yoga y meditación a lo largo de una década y a 100 terapeutas ayurvédicos, e impartió conferencias, seminarios y cursos relacionadas con la salud alternativa, en diferentes organismos y centros, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras, destacando entre otros:

* Yoga para enfermos mentales crónicos. CRPS de la Elipa. Consejería de Sanidad de Madrid (2011-2012),. * Conferencia Yoga y Ayurveda para la ansiedad y el estrés. Feria Biocultura 2016 Madrid. * Meditación Mantra Yoga . Fundación Tomillo con Pablo D’Ors. Madrid (2014). * Ayurveda y yoga en pacientes con ELA. Fundación Once de Madrid 2013. * Mente y Yoga. Madrid Yoga Congress 2018 * Yoga del sonido y canto védico: Escuela de Yoga Bindu de Danilo Hernández – Madrid 2017. *Yoga para la salud integral. Cumbre Internacional de Yoga de Copán- Honduras 2019. *Ayurveda contra el cáncer. Ecocentro Madrid 2011. * Jornadas Madriñeñas de Yoga con Danilo Hernandez 2014-2015. *Liberar la mente del miedo. Biocultura Madrid 2017. * Mantra y Yoga del sonido. Formación de profesores de Yoga del Maestro Surinder Singh. Rishikesh India 2012.

Ha sido entrevistada varias veces en radio y tv, y ha escrito artículos para distintas revistas de yoga y salud natural.

En 2019 y siguiendo su gran pasión desde niña, el contacto directo con la naturaleza, abandona la ciudad y se retira a la vida en el campo en Extremadura, desde donde lanza su proyecto “Extrema Consciencia”. En él, aparte de ofrecer online sus tradicionales clases de yoga y meditación, consultas de salud y nutrición ayurveda, y distintos talleres, dirige retiros y cursos presenciales en enclaves naturales de gran valor ecológico, donde se fusionan las enseñanzas y técnicas de crecimiento y autocuidado personal , con la observación, interpretación y conservación de la naturaleza, ya que para ella no hay desarrollo humano posible sin integrar el cuidado medioambiental, y una exposición directa a bosques, ríos, animales y plantas para interiorizar el importantísimo papel que juegan en la supervivencia de la especie humana y con ello transformar nuestros hábitos a un estilo de vida sostenible y benéfico para el planeta.

Ha escrito dos obras para el grupo ANAYA, una para adultos :“ Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral” de Alianza Editorial, y “ El gato yogui y el bosque que meditaba”, yoga y meditación para niños, Edit. Oberon. En la actualidad prepara su tercer libro.

Violeta es Guía de la Naturaleza, por la Escuela Superior de Medioambiente, avalado por el Colegio Oficial de Biólogos de Madrid, y Guía de Turismo ornitológico en espacios naturales, con la misma Escuela. Diplomada en conservación medioambiental por la National Geographic Society, y en rastreo científico de fauna salvaje, por SERAFO (Servicio de Rastreo Forestal de España). Cerificada en Jornadas Técnicas de Desarrollo local sostenible por la Universidad de Alicante. También ha cursado etología de grandes mamíferos (lobo, lince y oso pardo), en sus correspondientes ecosistemas peninsulares, y etología y conservación de felinos . Es miembro de la Sociedad Extremeña de Zoología (SEZ), de la SEAS (Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el estrés), y Presidenta de la Asociación FEAFES Salud Mental Navalmaral. Entre sus aficiones destacan el alpinismo, la fotografía de naturaleza y la lectura diaria.