ESPACIO
Namaste
SENTIRSE
Retiro 13-14-15 de Marzo 2026

♥ Bienvenidos a SENTIR-SE

SENTIR-SE es un retiro creado para volver al cuerpo, a la calma y a la presencia a través de los sentidos.
Tres días para bajar revoluciones, respirar profundo y reconectar contigo misma/o en un entorno natural que invita al silencio, la escucha y el descanso.
Durante este fin de semana te acompañaremos con prácticas conscientes, espacios de introspección, movimiento suave, creatividad, meditación y momentos para sentir la vida desde otro lugar: más lento, más presente y más tuyo.
La Hospedería del Silencio será nuestro hogar: un espacio lleno de naturaleza, silencio real, habitaciones de madera llenas de luz y una energía que invita a soltar.

Este retiro es para ti si:

- **Necesitas una pausa del ritmo acelerado del día a día.**
- **Quieres reducir estrés, ansiedad o saturación mental.**
- **Buscas reconectar contigo y con tu cuerpo.**
- **Deseas cultivar calma, claridad y bienestar interior.**
- **Te apetece vivir una experiencia profunda y sensorial.**
- **No tienes experiencia previa en yoga o meditación (está adaptado a todos los niveles).**

Un espacio seguro, amable y cercano donde cada persona puede vivir el retiro a su propio ritmo.

EL VIAJE A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS

Vista	**Ver con calma** Amanecer y atardecer consciente, práctica suave para llegar al cuerpo y un tiempo para contemplar el entorno con atención y sin prisas.
Oido	**Escuchar hacia dentro** Meditación en quietud, momentos de silencio, conexión con los sonidos naturales del entorno y una práctica de Yoga Nidra para profundizar en la escucha interna.
Tacto	**Habitar el cuerpo** Yoga para movernos con suavidad, prácticas de meditación para sentir lo que pasa dentro, un taller creativo sensorial, y momentos en la naturaleza para tocar, explorar y reconectar con el cuerpo de una forma simple y cálida.
Olfato	**Respirar presencia** Pranayama y respiraciones guiadas que suavizan el ritmo, aromas sutiles que envuelven la práctica y momentos para respirar en plena naturaleza, dejando que el aire fresco, limpio y vivo nos recuerde cómo se siente habitar el cuerpo con calma.
Gusto	**Saborear con presencia** Alimentación bio-vegetariana con producto fresco de la huerta. Algunas comidas serán en silencio consciente para conectar con el acto de nutrirse.

ESPACIO NAMASTE

ACTIVIDADES QUE REALIZAREMOS

- Yoga para todos los niveles.
- Pranayama.

DISEÑADO PARA QUE VUELVAS A TI

- Caminatas conscientes.
- Taller Creativo.

- Yoga Nidra profundo.
- Meditaciones guiadas.

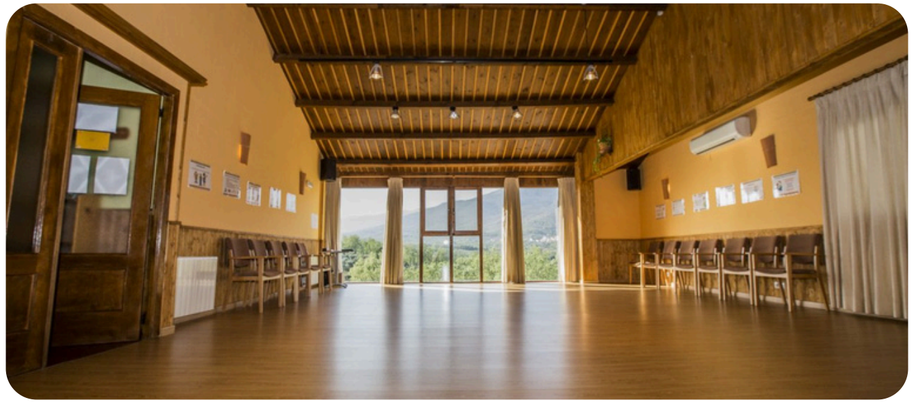
A TUS SENTIDOS, A TU BIENESTAR

- Momentos de silencio.
- Espacios personales para lectura, descanso o escritura.

“Sólo hay que pararse, callar, escuchar y mirar; entonces la realidad empieza a hablarnos.”

Pablo d’Ors

HOSPEDERÍA DEL SILENCIO



Robledillo de la vera

El entorno ideal para sentir, descansar y recargarte.

Hospedería del silencio

Salas amplias y luminosas con vistas a la sierra.
Habitaciones de madera acogedoras.
Alimentación Bio vegetariana directa de la huerta.
Jardines, caminos y rincones tranquilos.
Naturaleza pura y silencio auténtico.

Recomendaciones

Ropa cómoda
Crema solar
Chubasquero
Calzado para caminar
Libreta y bolígrafo
Botella reutilizable
Ganas de sentirte, cuidarte y soltar

Te invitamos a desconectar del móvil y las redes durante estos días.
Regálate la oportunidad de sentirte sin interrupciones, de habitar la presencia y de vivir el retiro desde dentro.

¿Que incluye y cuál es la inversión?

INCLUYE	NO INCLUYE	HABITACIONES	PRECIO
Alojamiento 2 noches	Transporte	Compartida Doble/cuadruple	295€
Pensión completa	*podemos ayudaros a coordinar coches	Individual abuhardillada	340 €
Materiales para la practica			Early Bird 280 € (reservas antes del 31/12, solo habitación compartida)
Acompañamiento			
Todas las prácticas, talleres y actividades			Reserva 145€
Uso completo de la sala y los espacios del centro			Resto de pago 10 dias antes del Retiro.
			*Consultar Politica de Cancelación.

Espacio Namaste

SENTIRSE

Espacio Namasté
📩 hola@espacionamaste.com
🌐 www.espacio-namaste.com
📱 687 907 493