



Conecta con tu  
**FRECUENCIA**

Retiro en un mar de montañas

**1, 2 y 3 de Mayo**  
**Sierra de Tentudía**  
a 75 minutos de Sevilla y Mérida

**Plazas Limitadas - 16 personas**

Finca Camino de Beturia  
Cabeza la Vaca (Badajoz)

# ¿Qué significa conectar con tu frecuencia?

Conectar con tu frecuencia no es escapar de la vida. Es despertarla.

Durante tres días, te acompañamos en un proceso único de regulación del sistema nervioso, activación consciente e integración corporal, para recuperar tu claridad interna.

Este retiro está diseñado para personas que buscan profundizar en sí mismas, con herramientas reales y aplicables en el día a día. Profundo, pero accesible.

# Tu experiencia, paso a paso

Tres pilares complementarios que te transforman

## **Integración somática con Bhaga Yoga**

Atención plena en movimiento y respiración para entender tu cuerpo y emociones.

## **Conexión energética con Kundalini**

Mantras, respiración y conciencia activa.

## **Regulación a través del sonido**

Liberación de tensiones y equilibrio emocional.



# El lugar que nos acoge

Nuestro retiro tendrá lugar en la finca **Camino Beturia**, alojamiento rural, tranquilo y auténtico, ubicado entre colinas cubiertas de encinas, senderos naturales y un horizonte de montañas.

Durante estos días, la naturaleza no será solo un escenario, sino una parte activa de la experiencia. Este enclave nos invita a respirar con más calma, desconectar del ruido cotidiano y reconectar con uno mismo.

 [www.caminobeturia.es](http://www.caminobeturia.es)



# Cómo será la experiencia

## PROGRAMA ORIENTATIVO

### **Viernes – Llegada y apertura**

17:00 – Llegada y recepción en Casa Beturia  
18:00 – Círculo de bienvenida y presentación del retiro  
19:00 – Sesión de Hatha Yoga  
20:30 – Cena  
22:00– Baño de sonido.

### **Sábado – Profundización**

8:00 – Kundalini Yoga  
10:00 – Desayuno  
11:30 – Caminata consciente en la naturaleza  
14:00 – Comida y descanso  
19:00 – Sesión de respiración y sonido  
20:30 – Cena  
22:00 – Yoga Nidra y baño de sonido

### **Domingo – Integración**

08:00 – Bhaga Yoga  
10:00 – Desayuno  
11:30 – Espacio de integración y cierre.  
14:00 – Comida  
15:30 – Despedida

**Cada actividad está diseñada para acompañarte en un proceso progresivo de conexión con el cuerpo, la respiración y el silencio interior.**

**El programa puede adaptarse ligeramente según el ritmo del grupo y las condiciones del entorno, respetando siempre el equilibrio entre práctica, descanso y tiempo personal.**



## Isaac López Ruiz

### Bhaga Yoga

Creador del método Bhaga Yoga. Su propuesta une tradición y ciencia para integrar cuerpo, mente y emociones.

**Te ofrezco:** Despertar consciente y herramientas prácticas para el día a día.



## Cristina Fdez-Salguero

### Cris Yoga Luz

Formadada en Yoga Kundalini, Hatha y Yogasana. Dinámicas energéticas y conciencia corporal para abrir presencia interna.

**Te enseño:** Aprender hábitos saludables para el cuerpo y mente y reconectar con el sentir.



## Isabel Domínguez

### Vati Sound

Guía de experiencias sonoras con Gong, cuencos tibetanos, cuarzo y voz para equilibrar cuerpo, mente y energía.

**Te ayudo:** Liberar tensiones, calmar el sistema nervioso y recuperar bienestar interior.

# Lo que realmente notarás

Durante estos tres días no solo vivirás prácticas de yoga y meditación.  
Aprenderás herramientas sencillas y aplicables para mejorar tu bienestar en tu vida cotidiana.

**Mayor claridad mental y emocional** para comprender lo que realmente estás sintiendo.

**Mayor sensibilidad hacia tus emociones,** diferenciando lo que surge del cuerpo y lo que proviene de la mente.

**Mejor conciencia corporal,** aprendiendo a reconocer tensiones y a mejorar tu higiene postural en tu día a día.

**Más presencia en los hábitos cotidianos,** como comer con atención, caminar con consciencia o escuchar tu propio ritmo interno.

**Herramientas de respiración consciente** para regular el estrés, calmar la mente y recuperar el equilibrio.

**Capacidad de tomar decisiones** desde un lugar más claro y auténtico, sin tanto ruido mental.

**Una sensación profunda de conexión entre cuerpo, mente y energía,** que te permitirá vivir con mayor coherencia y calma.

A high-speed photograph of a water splash, showing a central column of water rising from a point of impact, surrounded by concentric ripples. The water is a deep blue color, and the background is a soft, warm orange and yellow gradient. Two white circles are overlaid on the image, one on the left and one on the right, containing text.

Es para ti si...

**... buscas profundidad y  
coherencia.**

No es para ti si...

**... buscas vacaciones sin  
introspección.**

# 1, 2 y 3 de Mayo

## Sierra de Tentudía

(115 km Sevilla, 116 km Mérida)

**Finca Camino de Beturia**  
**Cabeza la Vaca (Badajoz)**

**Sesiones de yoga, respiración, meditación y sonido**

**Caminata consciente en la naturaleza**

**Habitaciones compartidas (máx. 3) con baño privado.**

**Comida vegetariana: opción vegana bajo solicitud.**

**Móvil: recomendamos desconectar, no obligatorio.**

# Inversión en tu transformación

**Precio oficial: 333€**

**Incluye:**

Alojamiento 2 noches

Pensión completa

Todas las actividades

Material necesario

Acompañamiento profesional

**No incluye:**

Transporte hasta el lugar del retiro

Necesidades personales





Este retiro está diseñado para un grupo reducido de **solo 16 personas**, con el objetivo de mantener una experiencia cercana, cuidada y transformadora. Te recomendamos **reservar tu plaza con antelación.**

Si sientes que es momento de **parar, escucharte y reconectar contigo**, este retiro puede ser una oportunidad muy especial.

**Reserva tu plaza hoy y asegúrate de vivir esta experiencia única.**

*Más que un retiro para desconectar del mundo, es una experiencia para reconectar contigo y volver a tu vida con más claridad, presencia y equilibrio.*



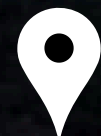
+34 600 519 491



bhagayogaschool@gmail.com



www.bhagayoga.com



www.caminobeturia.es



@bhagayoga



@vatisound



@cristinayogaluz