



Conecta con tu  
**FRECUENCIA**

**9, 10 y 11 de Octubre**

**Sierra de Tentudía**

a 75 minutos de Sevilla y Mérida

**Plazas Limitadas**

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 de **regulación del sistema nervioso**, a través del yoga, la respiración y el sonido, **para recuperar tu claridad interna.**

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



# Tu experiencia, paso a paso

Tres pilares complementarios que te transforman

## **Movimiento consciente con Bhaga Yoga**

Atención plena y respiración para  
entender tu cuerpo y tus emociones.

## **Activa tu energía**

Mantras, respiración y Kundalini Yoga.

## **Terapia de 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, robles y castaños, 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 (BreathGong)  
20:30 – Cena  
22:00 – Yoga Nidra y baño de sonido (Gong Nidra).

### **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 el 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.

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

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

**Mayor equilibrio emocional,** diferenciando lo que surge del cuerpo y lo que proviene de la mente.

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

**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 background image showing a water droplet falling into a pool of water, creating concentric ripples. The water is a deep blue color, and the droplet is captured mid-fall, with a small splash at the point of impact. The overall effect is one of calmness and depth.

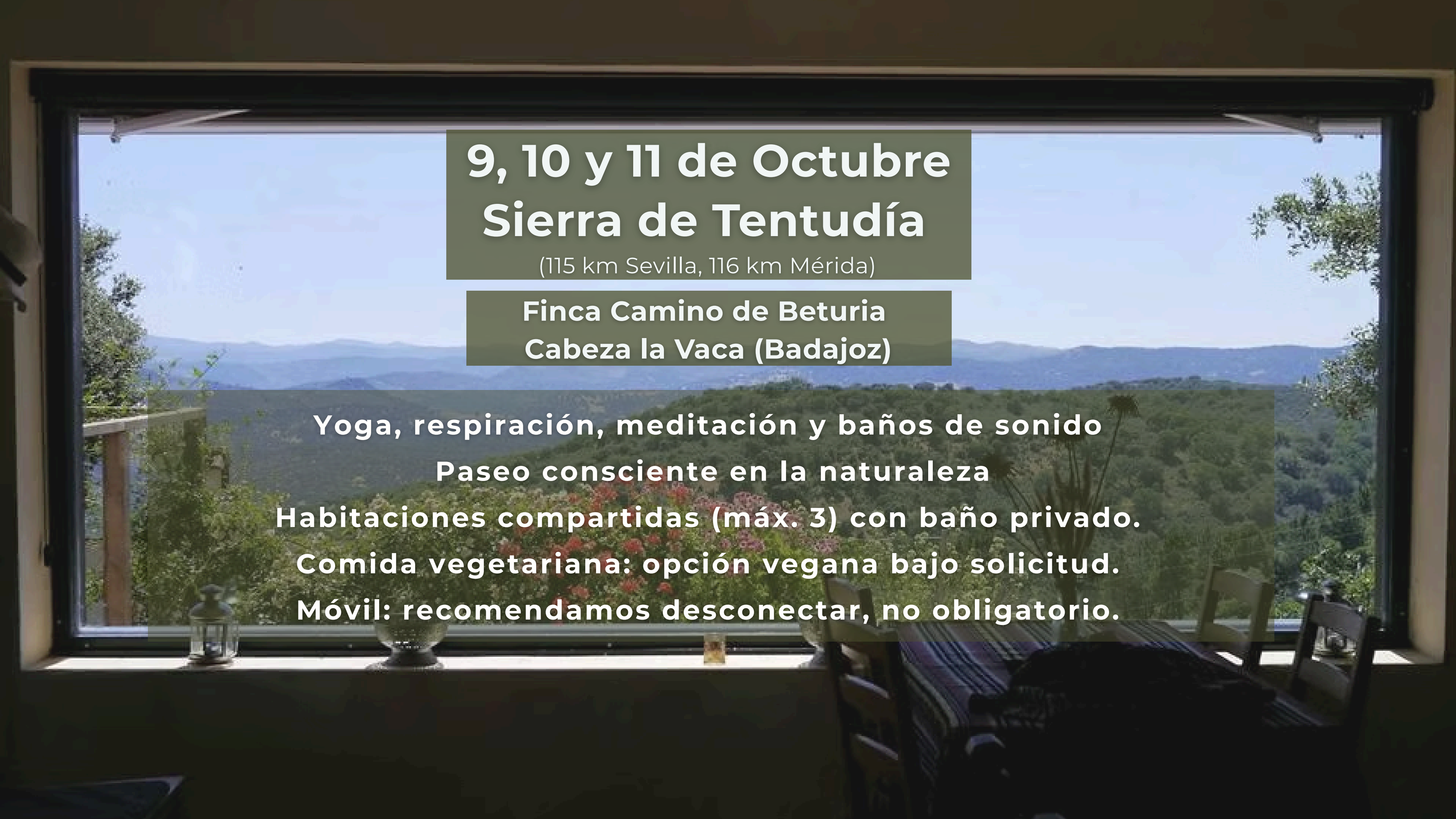
Es para ti si...

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

No es para ti si...

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





# 9, 10 y 11 de Octubre Sierra de Tentudía

(115 km Sevilla, 116 km Mérida)

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

**Yoga, respiración, meditación y baños de sonido**

**Paseo 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 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 es una oportunidad muy especial.

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

*© Lupe Gil Foto*

*Reconecta contigo y vuelve a tu vida con más  
claridad, presencia y equilibrio.*



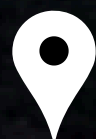
**+34 600 519 491**



**hola@bhagayoga.com**



**www.bhagayoga.com**



**www.caminobeturia.es**



**@bhagayoga**



**@vatisound**



**@cristinayogaluz**