

# Retiro de Yoga y Ayurveda en la montaña leonesa

**DEL 6 AL 10 DE  
SEPTIEMBRE  
EN SENA DE LUNA (LEÓN)**

*Ayurveda, con Elena Álvarez*

Pautas y rutinas de autocuidado, paseo botánico, elaboración de preparados herbales, automasaje...



*Yoga, con Haritz Azkue*

Hatha Yoga, meditación, relajación, Yoga Nidra, Pranayama...



*¡Nos vamos a la Luna!  
La montaña leonesa,  
un tesoro oculto*

Nos acogerá el hotel rural Días de Luna, un antiguo colegio reconvertido en un hotel con mucho encanto, en plena Montaña Leonesa.



**INFO Y RESERVAS:**



636 499 479 123 (Haritz) / 635 625 062 (Elena)



[www.haritzazkue.com](http://www.haritzazkue.com) / [www.almaayurveda.com](http://www.almaayurveda.com)

# Tiempo para ti, tiempo para cuidarte y disfrutar

## Actividades saludables para tu bienestar

- 4 sesiones de Hatha Yoga (Pranayama, Asanas, Relax)
- 6 talleres:
  - Prepárate para el cambio de estación
  - Rutinas ayurvédicas de salud
  - Paseo botánico y recolección de plantas
  - Elaboración de preparados herbales
  - Prana: aprende a tener más vitalidad.
  - Automasaje Craneofacial
- 4 sesiones de Meditación
- 1 sesión de Yoga Nidra
- 1 circuito termal en el Balneario Caldas de Luna
- ¡Y tiempo libre! Para pasear, ir al río, leer en el jardín, o hacer una consulta personal o tratamiento\* de Ayurveda con Elena y/o Flores de Bach con Haritz.

(\*consultas / tratamientos no incluidos en el precio. Se aplicarán interesantes descuentos sobre precios habituales).

*¡Disfruta cuidándote!*

Programa tipo:

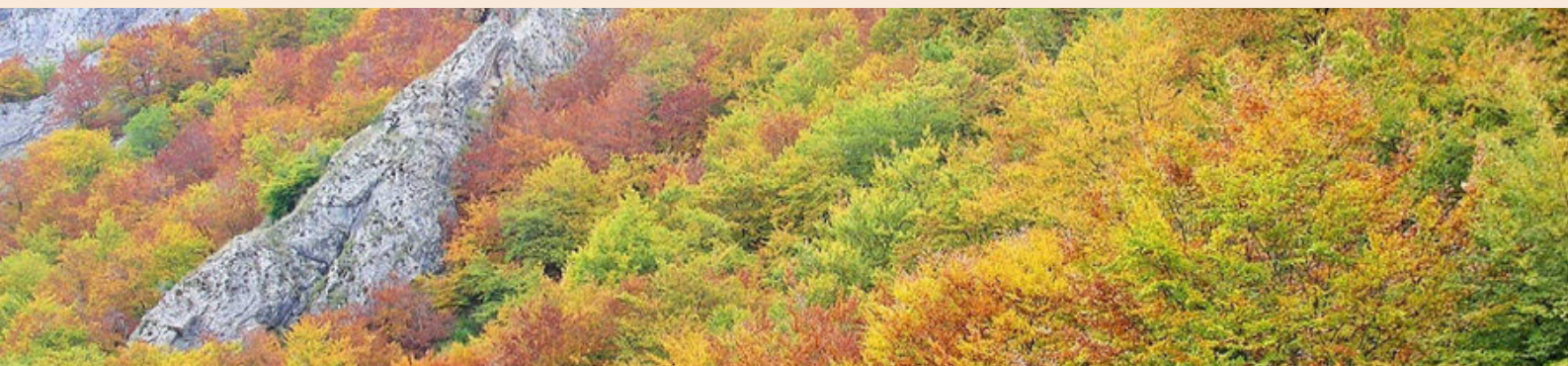
- 8:30 Sesión de Hatha Yoga
- 10:00 Desayuno
- 11:00 talleres y charlas
- 13:30 Comida
- 15:00 Tiempo libre
- Por la tarde, una de estas actividades: Yoga Nidra / Circuito Termal / Elaboración de preparados herbales
- 21:00 Cena
- 22:15 Meditación



# La montaña leonesa, un descubrimiento

Te proponemos pasar unos días... ¡en la Luna! En una preciosa casa de piedra en plena montaña leonesa. Entre hayas, robles, y al amparo de picos rocosos de la Cordillera Cantábrica. Hemos elegido este sitio por su belleza y, sobre todo, por la tranquilidad y pureza que nos ofrece, lejos de la masificación de otros valles. ¡Una reserva de la biosfera, como marco para tu disfrute y bienestar!

Para lo que va más allá del cuerpo y del espíritu, el hotel rural Días de Luna te albergará entre sus acogedores muros de piedra, y con una deliciosa cocina que deleitará tu paladar.





*Si te apuntas antes del 7 de julio,  
¡tienes descuento!*

## *Tarifas:*

- 695€ habitación doble con baño
- 795€ habitación individual con baño

*El precio incluye:* (Todos los precios indicados son por persona).

- Todas las actividades del programa
- 4 noches de alojamiento en el Hotel Rural Días de Luna, en régimen de pensión completa
- 1 entrada al circuito termal en el Balneario Caldas de Luna

NO INCLUYE:

Desplazamientos. Consultas / tratamientos individuales (son opcionales).

## *Cancelaciones:*

Hasta el 15 de agosto (incluido), se devolverá el 100% de la señal. **A partir del 16 de agosto, no se harán devoluciones.**

## *Información e inscripciones:*

- Haritz: 636 499 479 - haritz.azkue@gmail.com
- Elena: 635 625 062 - elena@almaayurveda.com

Te enviaremos un formulario de inscripción. Tu plaza quedará confirmada cuando abones una reserva de 150€.