



EL ARTE DE HABITAR LA VIDA

Un viaje hacia la presencia, la creatividad y la conexión interior

Del 28 al 30 de julio de 2026

Balneario La Dama Verde · Almeida (Zamora)

Facilitadora: Eva Escudero

🌿 Te invitamos a vivir una experiencia transformadora en la que el yoga y la meditación se encuentran con la creatividad, el juego y la expresión artística.

A lo largo de estos días exploraremos diferentes caminos para conectar con nosotros mismos: el movimiento consciente, el silencio, la palabra, la expresión corporal, la creación artística y el encuentro auténtico con los demás.

Cada persona posee una forma única de habitar el mundo. Por eso, nuestra propuesta une las prácticas tradicionales de yoga y meditación, con espacios donde la creatividad se convierta en una herramienta de autoconocimiento, permitiéndonos expresar emociones, descubrir nuevas perspectivas y conectar con nuestra esencia de una forma natural y espontánea.

🧘 El yoga nos ayuda a escucharnos a través del cuerpo.

🧘 La meditación nos ayuda a escucharnos más allá de la mente.

🎨 La creatividad nos ayuda a escuchar el alma.

En este retiro exploraremos estos tres caminos como diferentes puertas de entrada hacia una misma experiencia: habitar nuestra vida con mayor presencia, libertad y autenticidad.

Durante este retiro disfrutaremos de:

🧘 Clases de yoga: Hatha Yoga · Vinyasa Yoga · Kundalini Yoga · Yoga Restaurativo

🧘 Meditación y prácticas de Yoga Nidra (el sueño consciente)



🎨 Creatividad, expresión corporal y dinámicas grupales

👣 Senderismo consciente en la naturaleza

💬 Charlas y espacios de reflexión

💧 Balneario de aguas mineromedicinales

💕 Tiempo para descansar, compartir y volver a lo esencial

Buscamos recuperar la capacidad de expresarnos sin juicio, de sorprendernos, de descubrir nuevas formas de percibirnos a nosotros mismos y de relacionarnos con el mundo.

El arte, entendido como una expresión genuina de lo que somos, se convierte así en un puente entre nuestro mundo interior y nuestra manera de relacionarnos con la vida.

A través de prácticas corporales, dinámicas grupales, ejercicios creativos y momentos de reflexión compartida, iremos construyendo un espacio donde cuerpo, mente, emoción y creatividad puedan encontrarse en armonía y liberar la esencia que somos.

Porque cuando nos permitimos crear, también nos permitimos acercarnos a nuestro verdadero ser...