

# THAILAND YOGA RETREAT

Alma de Oriente, cuerpo de Occidente

*"La sanación está dentro de ti"*



Retiro de yoga  
29 Octubre- 2 Noviembre

Koh Phangan  
Tailandia

## ¿Qué esperar de este retiro?



Suelen llamar a Tailandia la «El país de las sonrisas», o «Land of smiles» en inglés no solo porque los visitantes aman su belleza natural y su riqueza histórica, sino por su gente repartiendo sonrisas y por la fascinante cultura del país. Por eso hemos elegido esta preciosa localización para compartir un retiro de yoga sanador e inolvidable experiencia.

Wonderland Healing Center cree en tu poder para sanar tu propia vida. No es ningún secreto que las antiguas prácticas de yoga, meditación, desintoxicación y ayuno, respaldadas por una dieta equilibrada a base de plantas, son los cimientos de una salud y vitalidad notables. Independientemente de la edad, la capacidad física o la experiencia previa con el yoga, el ritmo de este retiro te va a permitir seguir fácilmente las enseñanzas, mientras que si ya practicas yoga con regularidad podrás encontrar una amplia oportunidad para profundizar en ella.

El viaje que compartes con los demás en un retiro de yoga te une como ninguna otra cosa. Los extraños se hacen amigos, las inhibiciones desaparecen y te abres a compartir, aprender y crecer junto con otros yoguis de ideas afines y su experiencia de vida.

Este es un programa de desintoxicación, de experiencias, de tranquilidad incomparable a través de un espacio para viajar hacia adentro, renovar y refrescar tu cuerpo, mente y espíritu.

Durante el retiro de yoga también podrás disfrutar de talleres de armonización, música y eventos, conferencias de filosofía o incluso aprender a practicar la sanación de Reiki con los maestros del centro. El programa está diseñado para sanarte y empoderarte hacia un nuevo comienzo.

Las clases son impartidas, en su mayoría, por los maestros internacionales más experimentados en la isla (serán en inglés, con posibilidad de traducción al español) que te ayudarán a establecer una rutina diaria de salud y bienestar o profundizar tu práctica de yoga existente.

Si buscas el equilibrio emocional y la armonía interior este retiro es para ti. Disfrutarás de meditaciones, de sauna de vapor, de actividades grupales, de planas de arena blanca y prístina y de la majestuosa montaña Khao Ra a la que puedes caminar desde el patio trasero de la estancia.



## ¿Dónde tendrá lugar?



Koh Phangan, ubicada en el Golfo de Tailandia, entre Koh Samui y Koh Tao, es uno de los destinos preferidos de los yoguis y la gente que busca un despertar espiritual. Es la quinta isla más grande Tailandia y está recorrida por algunas de las playas más bonitas del país, muchas de las cuales aún conservan su aspecto salvaje. Tiene una pequeña y encantadora capital, Thong Sala, guarda rincones naturales prácticamente vírgenes, en los que predominan la jungla y la vegetación tropical.

El lugar elegido para celebrar este retiro de yoga es el Wonderland Healing Center, situado en el corazón de Ko Phangan, y ofrece un complejo de desintoxicación y yoga rodeado de selvas exuberantes y vistas a la montaña. El establecimiento cuenta con piscina al aire libre, varias instalaciones de bienestar, conexión WiFi gratuita en todas las instalaciones y habitaciones con aire acondicionado.



## Organización

Meritxell Martorell- Profesora de yoga- Pranayama y Meditación



Tras dar la vuelta al mundo y trabajar como periodista freelance en distintos países, en el año 2011 descubrí la práctica del yoga. Esta disciplina me ayudó a encontrar equilibrio en mi ajetreada vida y a escuchar más mis verdaderas necesidades: necesitaba parar.

Mi primera formación fue en el 2012 en el sur de India. Fue allí donde descubrí que sincronizando respiración y movimiento pasaban cosas maravillosas, volvías a tu esencia. Desde entonces, tras más de 1000 horas de estudio y varias formaciones, he conseguido dedicarme exclusivamente al yoga.

Además, junto a mi pareja fundamos la ONG Yoga Sin Fronteras, con el objetivo de que esta bonita disciplina llegue a todas las personas.

Equipo Wonderland-

En este retiro vas a tener la posibilidad de unirte a las clases organizadas por los profesores experimentados de Wonderland Healing Center. Todo el programa de actividades está guiado por maestros que viven en la isla desde hace tiempo y han unido el conocimiento de oriente con la práctica física de occidente.



"La curación espiritual ocurre cuando comenzamos a reconectarnos conscientemente con nuestro ser esencial: la entidad sabia, amorosa, poderosa y creativa que somos en nuestro núcleo." – Shakti Gawain



## Horario Diario

- 08:00 Ashtanga o Detox yoga (\*opcional)
- 09:00 Desayuno buffet vegano
- 10:00 Hatha, Vinyasa, dinámico y otras clases de yoga, o tiempo libre para excursiones personales a la cascada local y una gran cantidad de hermosas playas locales
- 12:00 Clase de meditación guiada y yoga de alineación
- 12:30 Almuerzo buffet vegano
- 13:00 Tiempo libre para excursiones personales, tratamientos de masaje y sesiones de sanación.
- 16:00 Clase de yoga Hatha o Yin
- 19:00 Cena vegana buffet
- 20:00 Actividad nocturna (Kirtan, círculo de canciones alrededor del fuego, baile interior, conferencias de filosofía de yoga, conferencias de Ayurveda)



## ¿Qué incluye?

**PRECIO TOTAL DEL RETIRO: 365 euros**

**\*Reserva tu plaza por 90 euros**

El precio incluye:

- Alojamiento 5 días, 4 noches en habitaciones compartidas
- Utilización libre de los espacios comunes de la casa
- 1 sesión de sauna
- Todos los desayunos
- Todas las **comidas vegetarianas**
- Todas las cenas
- Todas las clases prácticas
- Todos los workshops
- Todas las clases teóricas
- Material necesario para las actividades

Que no incluye:

- Transporte hasta Wonderland Center (pregúntanos por el transfer si lo necesitas)
- Seguro de viaje
- Vuelos
- Todo lo que no esté escrito en el apartado "Qué incluye"

Qué necesitaras:

- Ropa cómoda para las clases
- Ropa deportiva y calzado cómodo para caminar
- Puedes traer tu propia esterilla si te sientes más cómoda
- Una botella de agua reutilizable
- Cuaderno y boli
- Bañador/ Bikini y toalla para la sauna /piscina
- Tu buen rollo y ganas de pasarlo bien :)



## Reservas y contacto

**PRECIO TOTAL DEL RETIRO: 395 euros**

**\*Reserva tu plaza por 90 euros**

Número de cuenta: **ES22 0081 0013 6300 0184 9386**

Puedes realizar también un **BIZUM** al **635691594** (Concepto Thai Yoga)

Una vez tengas el comprobante envíalo a **info@yogasinfronteras.org** con tu nombre y apellidos. (Importante enviarlo al mail, no al Whats app o IG)

Más info:

Email: **info@yogasinfronteras.org**

Whats app: **+34 635691594 (Meritxell)**



*\*Eliendo este retiro estás apoyando a la ONG de Yoga Sin Fronteras. Un 10% del total de los beneficios irá destinado a los distintos proyectos sociales que hay detrás de esta organización. En caso de querer cancelar tu plaza, debes hacerlo como máximo hasta 20 días antes del inicio. La reserva no será reembolsable, el pago restante se devolverá al 100%.*



[yogasinfronteras.org](http://yogasinfronteras.org)