

Retiro de yoga femenino

Marea & Raíz

Tres días para soltar el ritmo de afuera y volver al cuerpo, entre yoga, mar y fuego.

Duración Viernes a domingo Lugar Puertecillo

Viernes

Llegada · apertura

- | | |
|-------|--|
| 17:45 | Bienvenida y asignación de piezas |
| 18:30 | Explicación del retiro y cartas de poder |
| 19:00 | Yin yoga de energía sutil |
| 20:00 | Comida — nutrición consciente |

21:00 Descanso
Inicio de Manua y detox celular

Sábado

Movimiento · fuego

08:30 Hidratación e infusión

09:30 Yoga vinyasa

10:30 Pranayama y quietud

11:00 Término de Manua y escritura personal

11:30 Brunch

12:30 Término de detox celular
Descanso y lectura personal

14:30 Piqueros en el mar
Limpieza de energía

16:30 Yoga restaurativo

17:30 Comida

19:00 Ritual del fuego y raíces

20:30 Descanso y a dormir

Domingo

Integración · cierre

- | | |
|-------|---------------------------|
| 08:30 | Hidratación e infusión |
| 09:30 | Yoga de integración |
| 10:30 | Desayuno |
| 11:30 | Descanso y lectura |
| 12:30 | Despedida y vuelta a casa |

Puertecillo, Chile

Cupos limitados. Trae ropa cómoda, traje de baño y disposición a soltar.