y&h
Release
Meetup
HOSTERÍA DE TORAZO
Torazo /Asturias
3,4 Febrero 2023

Release

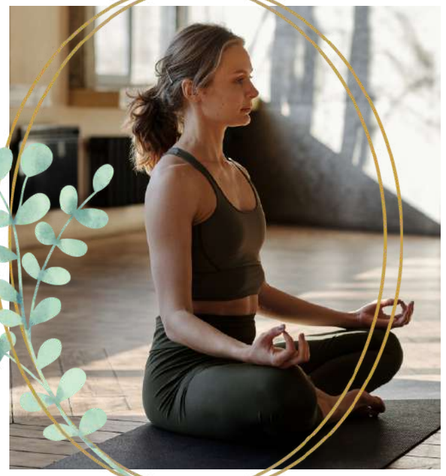
Release es un meetup de bienestar, desconexión, aprendizaje y contacto con la naturaleza. Pensado para mujeres que necesitan parar, escucharse, redescubrirse y conocer herramientas sencillas que les ayuden después a tomar el control y liberarse del estrés de su día a día.

Descansa tus sentidos, practica tu silencio, escucha tu cuerpo y tu mente mientras activas tu yo interno y vives esta experiencia para encontrarte a ti misma.

Un fin de semana para que tu cuerpo y mente liberen sus cargas y vuelvas motivada, con tu sistema nervioso reequilibrado y nuevas habilidades para afrontar tu vida.

Un momento para conectar con otras mujeres que como tú se encuentran en un momento vital parecido¡¡

experiencias

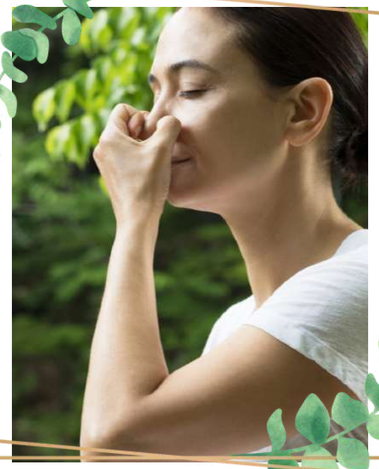


Yoga

El yoga es una práctica para la mente y el cuerpo que combina posturas físicas, respiración controlada y meditación o relajación.

El yoga puede ayudar a reducir el estrés, disminuir la presión arterial y disminuir la frecuencia cardíaca. Además, mejora tu estado de ánimo y la sensación general de bienestar.

También puede ayudarte a controlar los síntomas de depresión y ansiedad que sean resultado de situaciones difíciles.

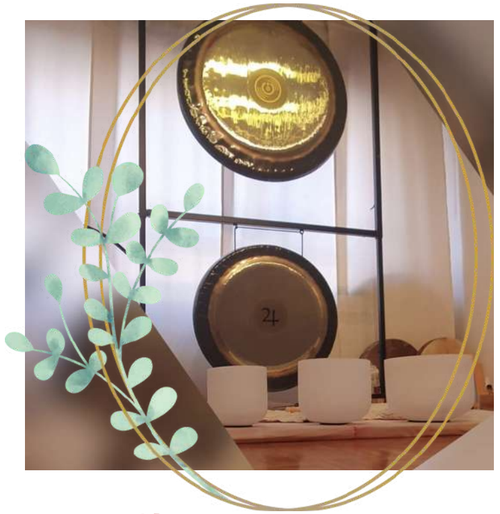


Pranayama

El pranayama es una práctica que regula la respiración mediante la exhalación, inhalación y retención de aire.

- Su práctica diaria ofrece múltiples beneficios:
- Mejora la capacidad pulmonar; Ayuda a eliminar residuos de dióxido de carbono del organismo
- Reduce los episodios de estrés, ansiedad, temor, pánico.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Genera un estado anímico positivo y alegre.

experiencias



Baño de Gong

La curación a través del sonido es una de las formas más antiguas de sanación utilizadas por el ser humano.

Todo lo que tenemos a nuestro alrededor está vibrando a una determinada frecuencia, tanto si lo oímos como si no. Las frecuencias de sonido pueden afectarnos a nivel celular, ya que influyen en cómo nos sentimos y funcionamos.

Las prácticas de sanación mediante el sonido como un baño de Gong utilizan la vibración y la frecuencia para ayudar a reducir el estrés, alterar la conciencia y crear una profunda sensación de paz y bienestar para una mejor salud.

Mindful-eating

El mindful-eating o la alimentación consciente, nos permite llevar la atención plena a la nutrición para aprender a escuchar nuestras emociones y nuestras sensaciones corporales y así poder alimentarnos de forma más saludable.

No es hacer dieta para adelgazar, ni adoptar ninguna etiqueta concreta. Es más un estilo de vida, una manera de relacionarse con la alimentación. Es llevar la atención plena a nuestra nutrición y engloba qué escoger, cómo cocinar y comer los alimentos.

Networking

Y&H es una plataforma de Yoga y Salud para mujeres directivas, profesionales y emprendedoras por lo que nuestros retiros siempre respiran networking. Nos gusta conectar con mujeres como nosotras.

Tendrás la oportunidad de interaccionar con otras profesionales durante el té y la comida así como mejorar, si lo deseas, tus habilidades comunicativas. Conversaciones interesantes que crean relaciones con el resto de la comunidad.

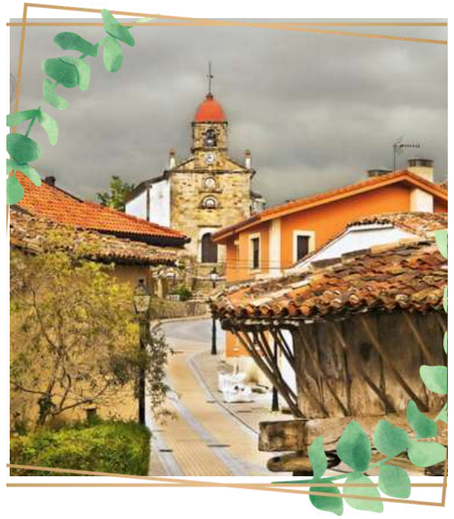
experiencias

Círculo de la Vida

El círculo de la Vida es una herramienta muy potente y maravillosa para explorar y evaluar cada una de las 12 áreas que conforman nuestra salud. Saber cuales de estas áreas están balanceadas crea una oportunidad para celebrar lo que está funcionando en tu vida y enfocarte activamente en aquellos aspectos que no lo están.

Carrera profesional, relaciones, creatividad, espiritualidad, finanzas, etc son algunos de estos 12 aspectos que analizaremos en este taller.

.



Visita Torazo

Recorreremos las calles de este precioso pueblo en las montañas de Asturias de apenas 100 habitantes. Enclavado en un paisaje que sorprende por su belleza, por la peculiar arquitectura de sus casas y por las historias que guarda cada uno de sus rincones.

Un lugar donde se puede admirar su arquitectura rural, conservada exquisitamente con sus antiguos hórreos dando un plus de belleza a este peculiar y maravilloso enclave.

Torazo ha sido distinguido con el Premio Príncipe de Asturias al Pueblo Ejemplar en 2008. Tiene el título de “Uno de los pueblos más bonitos de España”

Wellness

Si quieres que tu paso por este meetup sea perfecto y relajante, puedes disfrutar de un completo circuito de Spa.

Spa Les Agües es un verdadero santuario para la relajación y belleza mientras disfrutas de las increíbles vistas de las montañas Asturianas. Si lo prefieres podrás elegir alguno de los masajes o tratamientos que tiene en su carta.

expertas

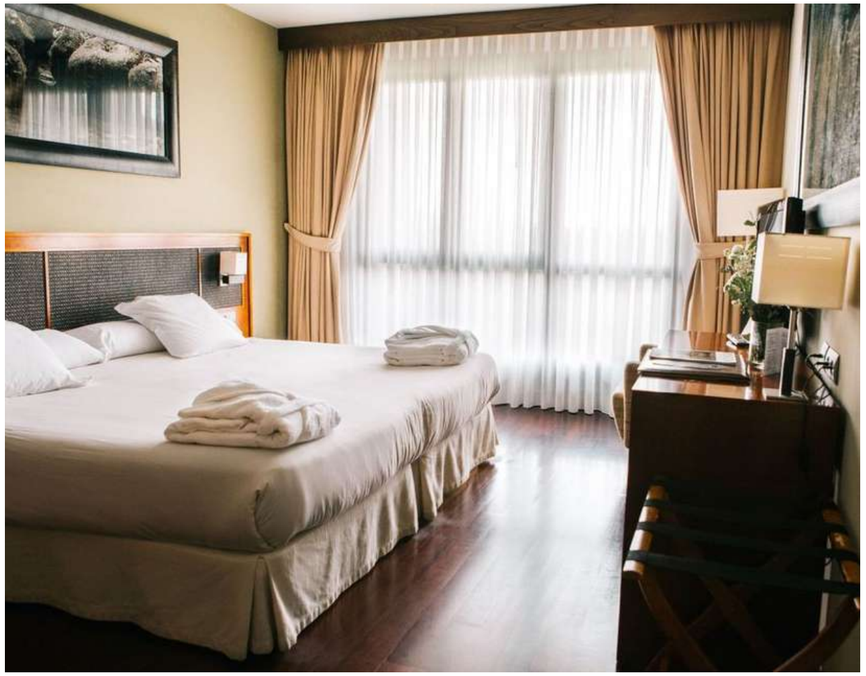
Kiret Raj
Baño de Gong

Estefania
Yoga / Pranayama

Roma López
Mindful-eating

Ana Calderón
Círculo de la Vida

EL LUGAR
HOSTERIA TORAZO / ASTURIAS



HOSTERÍA DE TORAZO

El Retiro Release se desarrollará en El Hotel Spa Hostería de Torazo Nature.

Situado en un incomparable marco natural en pleno corazón de Asturias, lo que le convierte en un lugar ideal para el descanso y el relax.

Es un establecimiento de cuatro estrellas en cuyas instalaciones destaca la presencia del spa, que cuenta con vistas a la montaña.

EL PROGRAMA

Viernes, 3 febrero

16:30 –17:00 Cheeking habitaciones
17:00 -17:30 Bienvenida y networking
16:30 - 17:30 Taller "El círculo de la vida"
17:30 –18:00 Tiempo libre
18.00 - 19:00 Baño de Gong
20:00–21:30 Health dinner

Sábado, 4 febrero

8.30 - 10.00 Yoga y Pranayama
10:00– 11:00 Healthy breakfast
11:00 – 11:30 Cheekout
11.30 - 12.30 Taller Mindful-eating
13.00 – 14.30 Tiempo libre (opción masaje y spa)
15.00 – 16.00 Healthy lunch
16.30 - 17:30 Visita guiada por Torazo
17:30 – 18:00 Despedida

PRECIOS

265€ x persona / Habitación individual
235€ x persona / Habitación doble

El precio incluye
Alojamiento y pensión completa (desayuno, comida y cena)
desde 3 de febrero a las 16.30 al 4 de febrero hasta las 18.00 horas.
Todo el programa de Yoga&Health
circuito de spa

105 € x persona / jornada sábado sin pernoctación

El precio incluye
(Desayuno, comida, programa completo del sábado y circuito de spa)

Los precios no incluyen
Refrigerios fuera de las comidas

Forma de pago 50 % a la reserva plaza y el otro 50% a la llegada al hotel

Por téléfono al +34985898099
Si el meetup se suspende por causa de la organización devolveremos el importe íntegro.
Si por motivo justificado cancelas tu reserva con 15 días de antelación te devolveremos el importe íntegro.
En caso de que canceles con menos de 15 días de antelación por causa mayor será necesario presentar justificante médico o similar para el reembolso del pago. En caso contrario guardaremos el importe de tu reserva para programas sucesivos.

QUIENES SOMOS

&

- Somos una comunidad formada por y para mujeres profesionales interesadas en mejorar nuestro bienestar.
- Organizamos programas online y retiros saludables en lugares con encanto de la mano de los mejores expertos en salud y bienestar. "El Yoga es una de nuestras principales disciplinas”
- Utilizamos una metodología propia que aborda los problemas que nos preocupan desde una perspectiva holística.
- Aportamos herramientas y acompañamiento en el camino hacia el equilibrio físico, mental y emocional

namaste

www.yogahealth.es

hola@yogahealth.es

yogahealthmeetups

© RLasaosa