RETIRO



3 AL 5 DE OCTUBRE 2025 CABO DE GATA, ALMERÍA



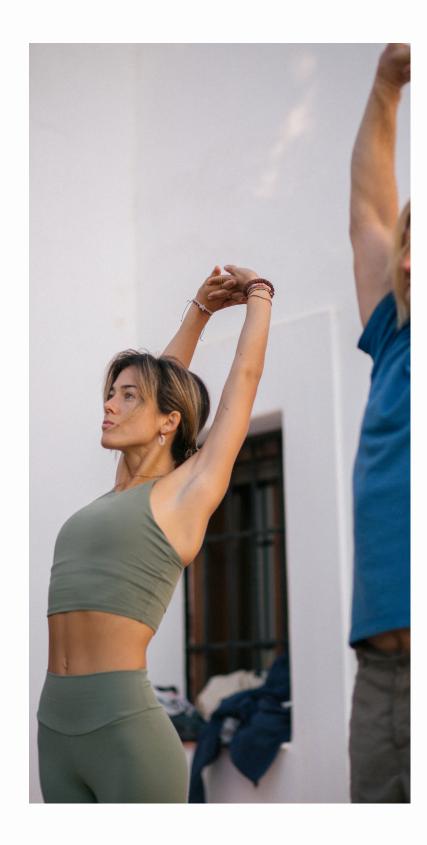
VIVE EN CALMA

O1
El descanso es primordial para volver al origen, a la conexión natural con los biorritmos del organismo.
Con ellos recuperamos el equilibrio en nuestro Sistema Inmune y la vida se ve desde otros ojos.

O2 Conexión con la naturaleza, regalándote momentos de desconexión online y soltando patrones para adquirir hábitos que te hagan sentir bien.







Bienvenido a este retiro de descanso y bienestar absoluto. He creado estos días de paz y armonía para transmitiros mi estilo de vida calmado y en conexión con la naturaleza.

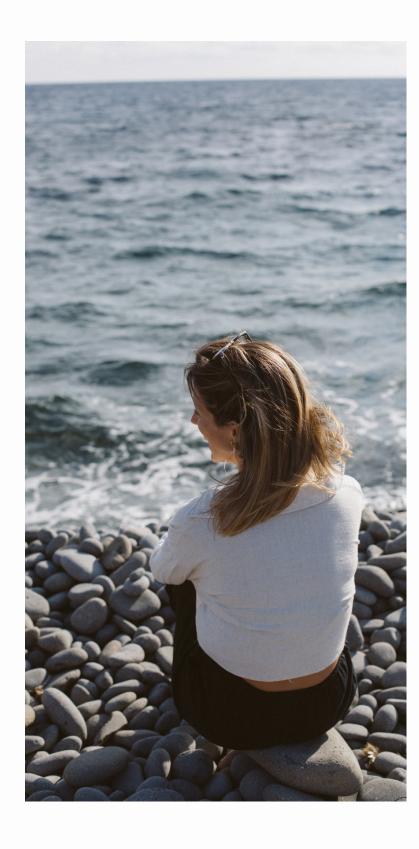
Mi misión para estos días es acompañaros cada día para que volváis a recordar lo bonito de disfrutar de las pequeñas cosas.

Lo simple es lo más valioso. Una carcajada, un bocado de un manjar, escuchar el mar, sentir el agua salada en la piel, vivir a través del cuerpo y conectar con la grandiosidad de la naturaleza.

Vine a 7 Calas en Octubre del 2024 y conecté con el lugar, lo hice mío y me sentí en casa. Y ahora volvemos en Octubre del 2025 en un retiro creado desde el amor.

Cuando sientes hogar allá donde vayas, es que comienzas a habitarte en ti dejando a fuera las circunstancias externas.



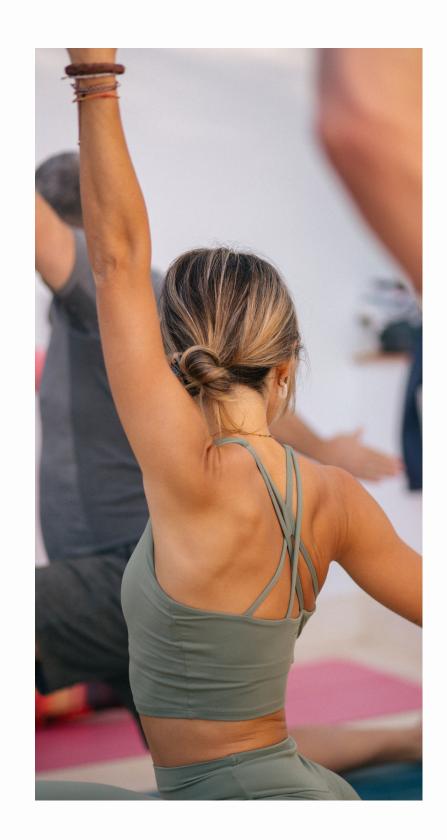


Para quien no me conozca, soy Paula Ramos. Fundadora de VIVE EN CALMA y directora del estudio de yoga online y próximamente del estudio de yoga Vive en Calma en Altorreal.

Además, soy formadora de Yoga en la Educación y profesora de yoga y meditación. El yoga es mi estilo de vida, cómo me relaciono, mis hábitos y mi forma de ver la vida, desde lo simple.

Siempre me gusta decir que regalarte cuidado, descanso y escucha es la inmersión más valiosa que puedes hacer.

No es sólo lo que vives durante un retiro, sino la huella que deja en ti, como adquieres 1% de tus hábitos en transformarte en tu mejor versión.





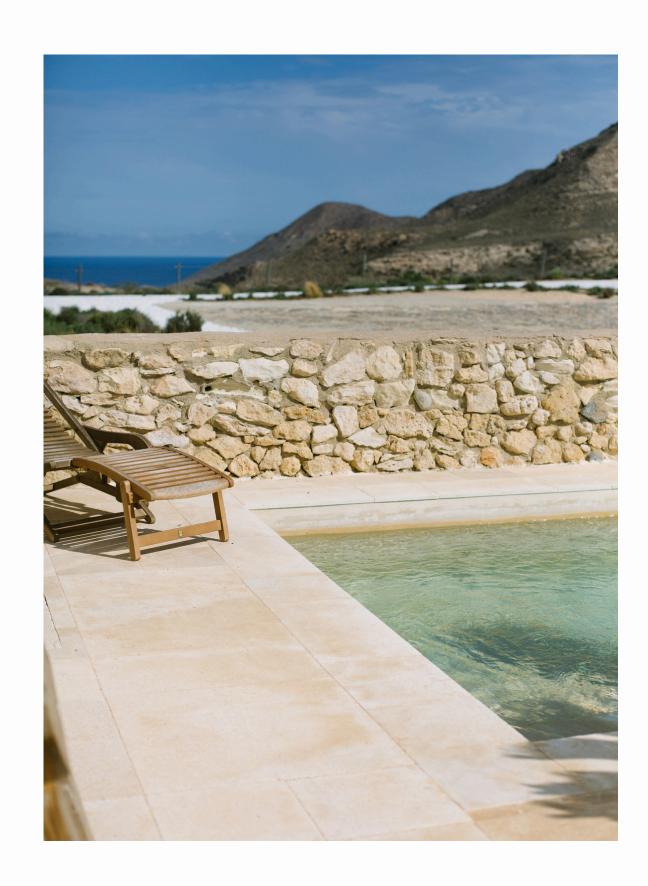
VIVE EN CALMA

3 días y 2 noches de desconexión en el paraíso.

Prácticas de yoga, meditación, rutas, baños en el mar, talleres creativos, alimentación nutritiva y conexión con los bioritmos de la naturaleza.







CORTIJO BOUTIQUE SIETE CALAS

Cortijo Siete Calas es una lujosa casa de estilo mediterráneo situada en el Parque Natural de El Cabo de Gata con vistas increíbles y rodeada de naturaleza andaluza.

Un lugar rodeado de mar y montaña volcánica donde podrás disfrutar de rutas, baños en el mar y visitas a pueblos blancos alfareros.



PROGRAMA

viernes

Llegada y tiempo de conocer el lugar.

Yoga Somático

Cena al atardecer

Descanso

Detox Yoga

Ducha y aseo

Brunch

sábado

Tiempo libre: playa, pueblito artesano o

disfrute del cortijo.

Snacks

Taller creativo

Yoga Restaurativo

Cena al atardecer

Descanso

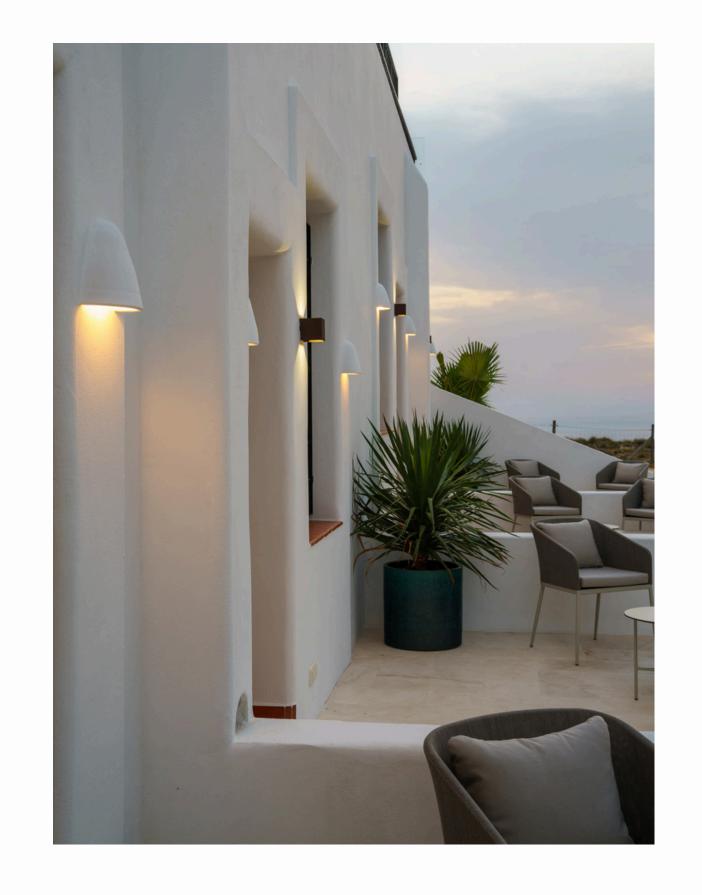
domingo

Detox Yoga

Ceremonia de cacao y cierre

Tiempo libre

Brunch y despedida





HABITACIONES DE LUJO

Quiero que te cuides

El descanso y la comodidad es primordial

Habitaciones dobles con baño privado.

Incluye:

Toallas

Toallas de playa

Albornoz

Gel y champú

Tetera y cafetera

Nevera

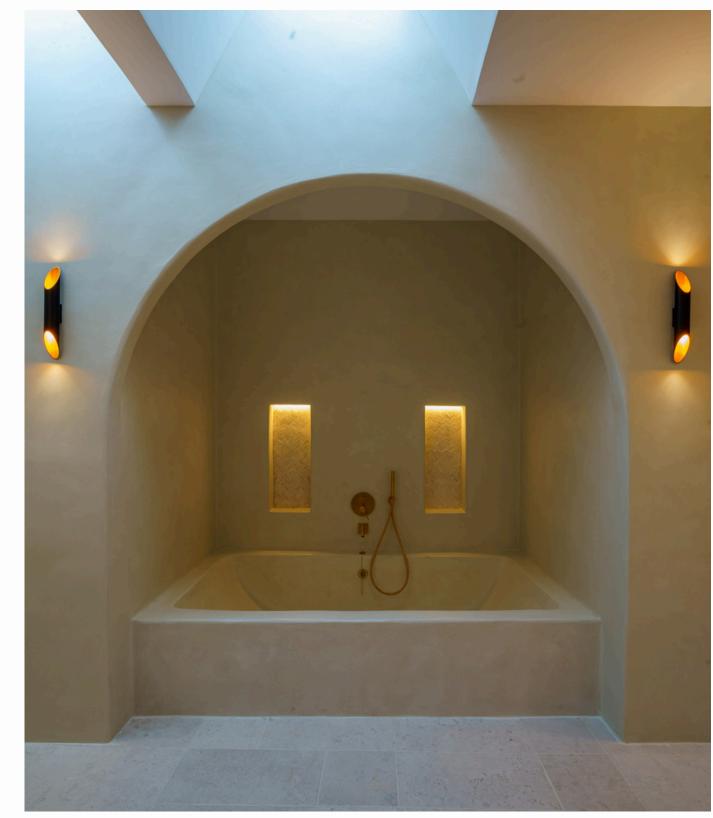
Secador





HABITACIONES DE LUJO

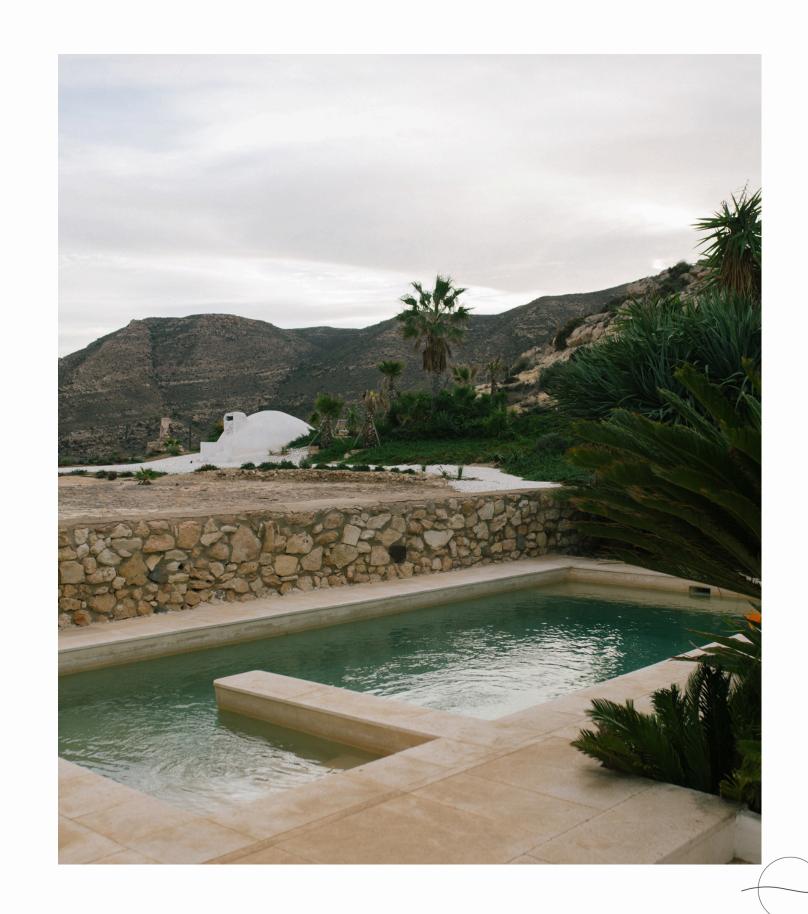






EL CORTIJO





ALIMENTACIÓN

Disfruta de la gastronomía andaluza Alimentacion local y orgánica cocinada por el chef del cortijo. Se tendrá en cuenta alergias e intolerancias.

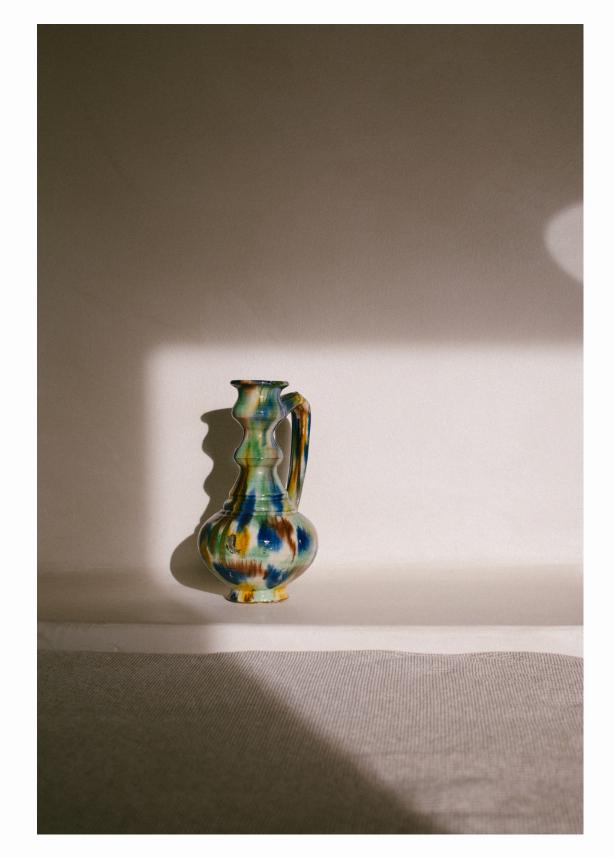






QUÉ INCLUYE

Alimentación orgánica y local.
Snacks durante todo el día
Instalaciones del cortijo (incluye piscina)
4 clases de yoga de estilos únicos.
Un taller creativo.
Ceremonia de cacao.
Pasar tiempo contigo.





PRECIOS

Habitación doble

Cama de matrimonio y baño privado 550 EUROS

Habitación individual

Cama de matrimonio y baño privado 650 EUROS



En caso de cancelar con menos de 30 días deberá abonar el pago total del retiro

¿CÓMO INSCRIBIRME?

Para reservar la plaza:

Rellena el formulario para completar la inscripción. Haz una transferencia de 100 euros a esta cuenta:

ES5500811137410001316042

Nombre: Paula Ramos

Concepto: CALMA

Entra en el grupo de WhatsApp.

El resto del dinero se entregará en mano en un sobre con nombre de la persona a la llegada.





¿QUÉ LLEVARME?

Ropa cómoda.

Una chaqueta

Esterilla de Yoga y dos bloques.

Ropa de playa: biquini, chanclas...

Zapatillas para caminar

Calzado cómodo

Elige un color para ir total look para la cena del sábado.





UBICACIÓN

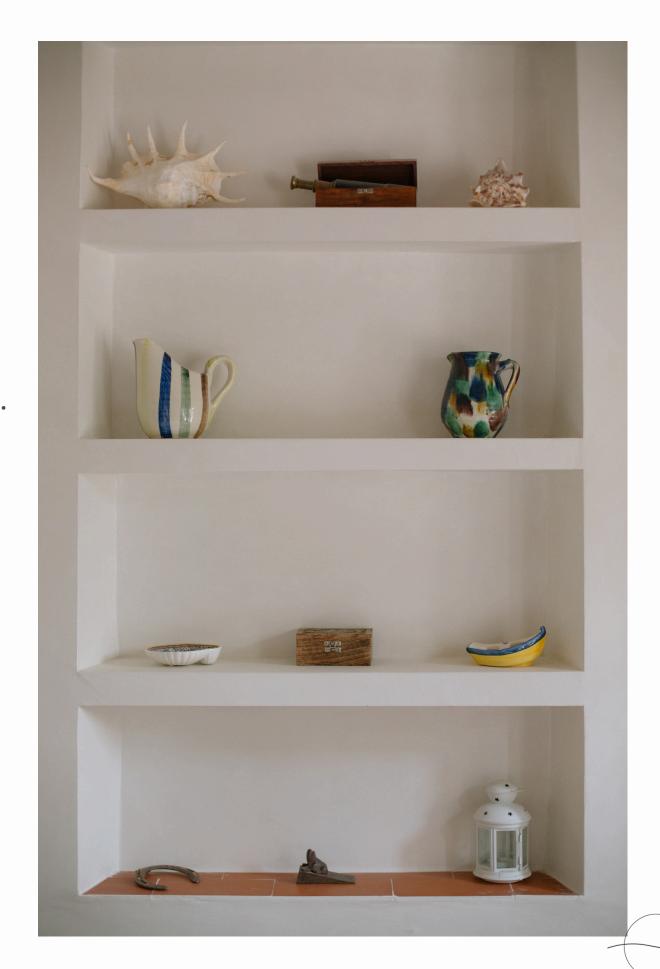
El retiro no incluye transporte.

La forma más fácil de llegar es en coche.

El cortijo dispone de parking gratuito.

En el grupo de whatsApp podéis quedar para compartir coche si alguien quiere. Desde Murcia son 2 horas en coche.

Cortijo Boutique 7 Calas Calle de la Polacara, 4-6 04115 Almería

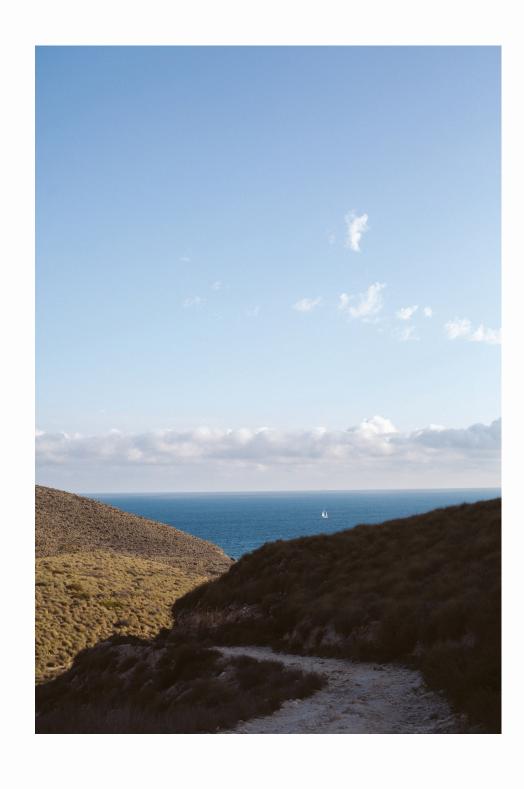






El arte de habitarte y conectar con la esencia.







Más ser y menos hacer.





CUALQUIER DUDA

E-mail viveencalma@gmail.com

Website <u>vivencalma.es</u>

Phone +34 674066402

