

RETIRO ENTRE BOSQUES

30, 31 (OCTUBRE), 1 Y 2 (NOVIEMBRE)
Serranía de Cuenca

Cuatro días para bajar el ritmo, respirar profundo y volver a ti. Un retiro de mindfulness, naturaleza y autoconocimiento para soltar el ruido, descansar el sistema nervioso y reconectar con lo que de verdad quieres sostener en esta nueva etapa.



QUÉ INCLUYE

Una experiencia cuidadosamente diseñada para que durante estos cuatro días solo tengas que ocuparte de parar, respirar y dejarte sostener por el entorno, la práctica y el ritmo del retiro.

- Alojamiento durante tres noches
- Pensión completa
- Alimentación vegetariana saludable
- Todas las prácticas de meditación, mindfulness y yoga
- Talleres de autoconocimiento y reflexión guiada
- Rutas conscientes en la naturaleza
- Materiales para las prácticas de Meditación, Vision Board y demás talleres
- Acompañamiento profesional durante todo el retiro



EL ENTORNO

La naturaleza tiene una capacidad única para devolvernos al presente. El retiro se desarrolla en plena Serranía de Cuenca, en la zona de Las Majadas, un entorno aislado y de gran belleza natural que invita a bajar el ritmo y respirar con más calma.

Desde aquí podremos recorrer algunos de los lugares más especiales del parque natural, como Los Callejones de Las Majadas, Los Lagunillos, la Cueva del Murciélago o la Cascada del Fraile.

Un paisaje de bosques, silencio y aire limpio que favorece la introspección y el contacto con la naturaleza. Además, la zona está reconocida como Punto Starlight, con uno de los cielos nocturnos más limpios y espectaculares de España.



EL ALOJAMIENTO

Nos alojaremos en el Albergue de Tejadillos, un espacio acogedor en plena naturaleza, construido principalmente en madera y perfectamente integrado en el entorno.

El lugar cuenta con una preciosa sala de prácticas de madera, cálida y luminosa, donde realizaremos las meditaciones y talleres. Además, dispone de espacios tranquilos para leer, pasear, descansar o simplemente tomar el sol, permitiendo disfrutar del ritmo pausado del retiro y de la calma del paisaje.



om

ALIMENTACIÓN

Durante el retiro disfrutaremos de una alimentación vegetariana saludable, sencilla y equilibrada, pensada para acompañar el proceso de descanso, claridad mental y bienestar durante los días de práctica.

Las comidas se compartirán en un ambiente tranquilo, favoreciendo momentos de pausa y presencia alrededor de la mesa. También tenemos en cuenta posibles intolerancias o necesidades alimentarias, que podrán indicarse previamente para adaptar los menús.

Algunos ejemplos de platos que podremos disfrutar:

- Cremas de verduras de temporada
- Arroces o quinoa con verduras
- Legumbres guisadas de forma suave
- Verduras asadas al horno
- Tortillas o elaboraciones con huevo



NUESTRA SALA

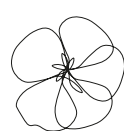
Las prácticas de meditación y los talleres se realizarán en una amplia y preciosa sala de madera, un espacio cálido y luminoso que invita naturalmente al silencio, la presencia y la calma.

La sala está preparada con todo el material necesario para la práctica de meditación —cojines, zafus y zabutones— para que cada persona pueda encontrar una postura cómoda y estable durante las sesiones.

Un lugar cuidado y acogedor, pensado para favorecer la concentración, la introspección y el trabajo interior durante los días del retiro.

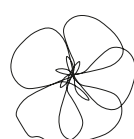


PLANNING



VIERNES 30.10

- 19.Llegada & Check-in
- 20.Sesión de Bienvenida & Primera práctica de conexión
- 21.Cena vegetariana
- 22.Yoga Nidra & cierre del día con aceites esenciales

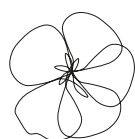


SÁBADO 31.10

- 8.Qi Gong & Yoga al aire libre
- 9.Desayuno
- 10.30 Ruta consciente por la naturaleza + Mindfulness
- 13.30 Almuerzo vegetariano

Tiempo libre para descanso, integración o paseo tranquilo

- 17.30 Sesión de Yoga tradicional
- 19.Taller de introspección: Ritual de soltar
- 20.30 Cena vegetariana
- 22.Yoga Nidra & cierre del día con aceites esenciales

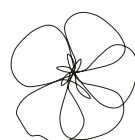


DOMINGO 1.11

- 8.Qi Gong & Yoga al aire libre
- 9.Desayuno
- 10.30 Ruta consciente por la naturaleza + Mindfulness
- 13.30 Almuerzo vegetariano

Tiempo libre para descanso, integración o paseo tranquilo

- 17.30 Masterclass de pranayamas
- 19.Taller de introspección: Carta al invierno
- 20.30 Cena vegetariana
- 22.Yoga Nidra & cierre del día con aceites esenciales



LUNES 2.11

- 8.Qi Gong & Yoga al aire libre
- 9.Desayuno
- 10.30 Ruta consciente por la naturaleza + Mindfulness
- 12.30 Compatir & cierre
- 13.30 Almuerzo vegetariano



¿QUÉ HAREMOS EN YOGA?

Las sesiones de yoga estarán inspiradas en el yoga clásico, una práctica sencilla y consciente que busca preparar el cuerpo y la mente para la meditación.

Trabajaremos con movimientos suaves, estiramientos y posturas accesibles, acompañados de pranayamas (técnicas de respiración) que ayudan a regular el sistema nervioso, aquietar la mente y aumentar la sensación de presencia.

Las prácticas se realizarán desde una actitud de atención plena, integrando los principios del mindfulness para cultivar una relación más consciente con el cuerpo, la respiración y las sensaciones.

No se trata de rendimiento ni de exigencia, sino de crear un espacio donde el cuerpo pueda soltarse, respirar y encontrar un ritmo más natural, favoreciendo así una mayor calma interior y profundidad en las prácticas de meditación.

¿CÓMO SON LAS RUTAS?

Durante el retiro realizaremos paseos conscientes por la naturaleza, cuidadosamente preparados para el grupo y guiados por un guía local titulado (TD2) que conoce muy bien el entorno de la Serranía de Cuenca.

Son rutas asequibles y tranquilas, pensadas para caminar con calma y disfrutar del paisaje sin prisa.

Recorreremos bosques, zonas con agua y rincones de gran belleza natural, descubriendo lugares especiales donde podremos detenernos, respirar y realizar pequeñas prácticas de meditación o atención plena.

Más que rutas deportivas, se trata de experiencias de contacto con la naturaleza, donde el paisaje, el silencio y el ritmo pausado del caminar forman parte del propio proceso del retiro.



MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

A lo largo del retiro realizaremos prácticas de mindfulness y meditación guiada que nos ayudarán a desarrollar una mayor presencia, claridad mental y regulación emocional.

Trabajaremos con la atención a la respiración, al cuerpo y a las sensaciones, cultivando una forma más consciente y amable de relacionarnos con nuestros pensamientos y estados internos.

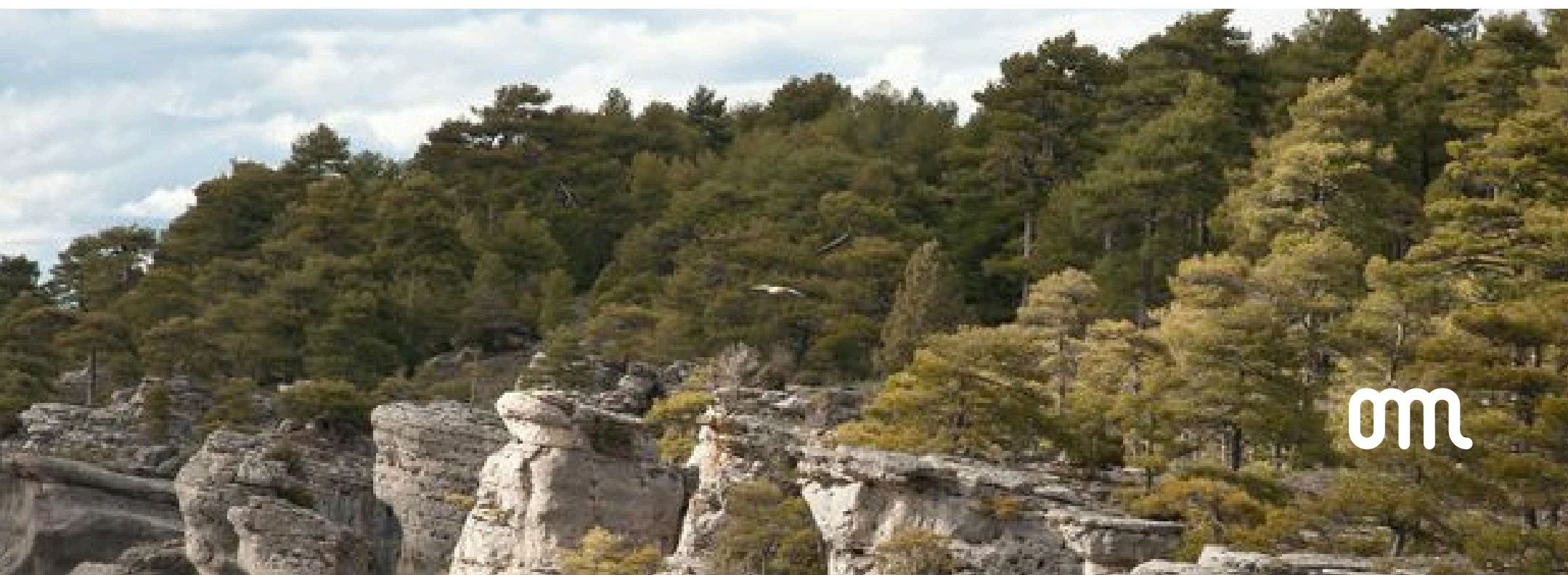
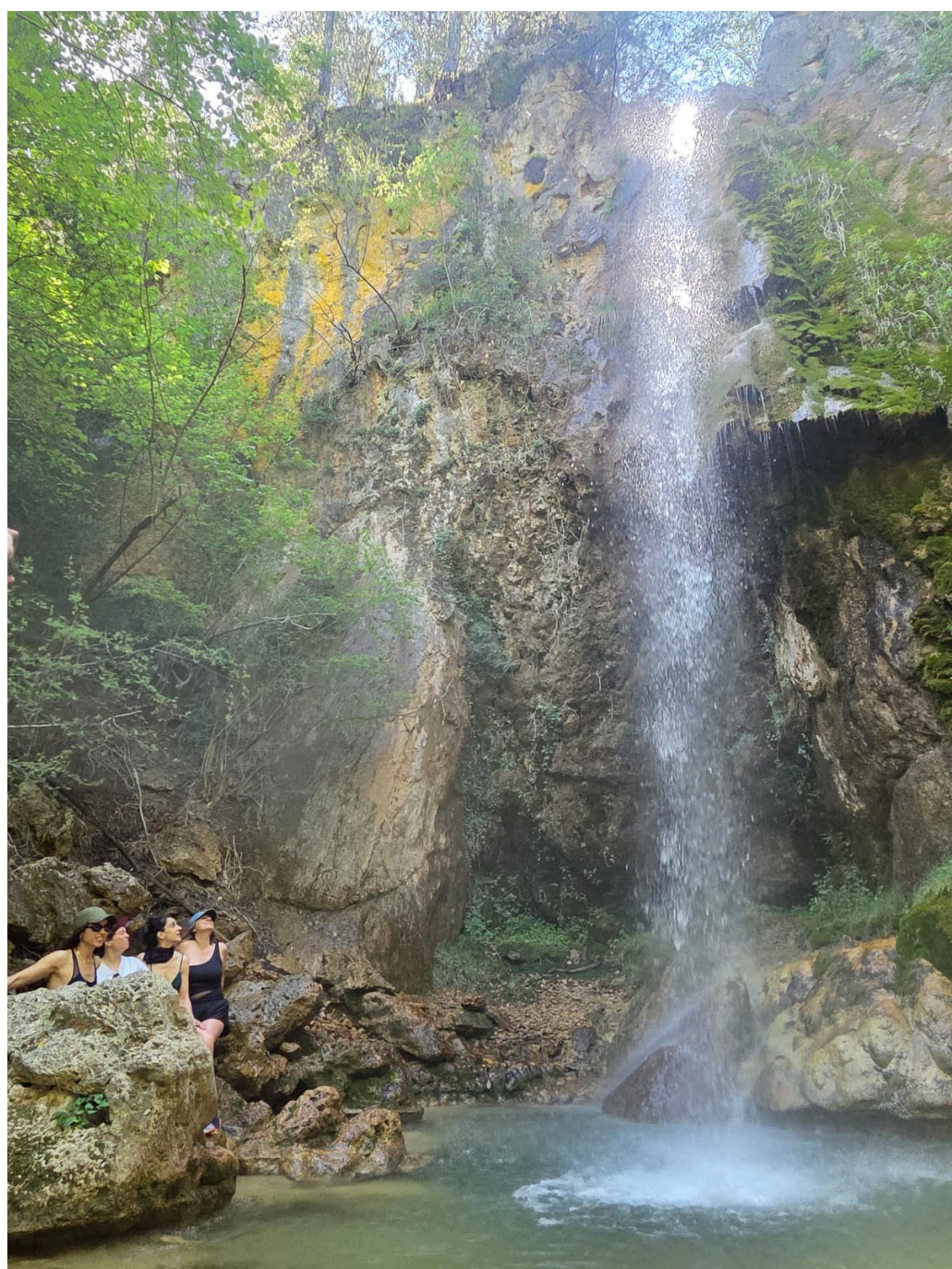
La intención es crear un espacio donde poder parar, observar y comprender con más profundidad lo que está ocurriendo en nuestra vida.

TALLERES DE INTROSPECCIÓN

RITUAL DE SOLTAR:

El otoño nos enseña que no todo está hecho para quedarse. Igual que los árboles dejan caer sus hojas para conservar energía y prepararse para una nueva etapa, nosotros también necesitamos aprender a soltar aquello que pesa más de la cuenta.

A través de una práctica guiada y un pequeño ritual simbólico, identificaremos pensamientos, exigencias, emociones o formas de vivir que ya no queremos seguir sosteniendo. Un espacio para vaciar ruido, simplificar y hacer sitio interno a lo que de verdad importa.



MASTERCLASS DE PRANAYAMAS:

La ciencia y la práctica de la respiración consciente

Una sesión especial para comprender cómo la respiración influye directamente sobre el sistema nervioso, la energía, la atención y el estado emocional.

Aprenderemos diferentes técnicas de pranayama procedentes del yoga tradicional y exploraremos cuándo utilizar cada una de ellas en la vida cotidiana para favorecer la calma, la claridad mental, la vitalidad o el descanso.

Una herramienta sencilla, poderosa y accesible para acompañarte mucho más allá del retiro.

CARTA AL INVIERNO:

Antes de terminar el retiro, dedicaremos un espacio a escribir una carta real para ese “yo” que recibirá el invierno dentro de unos meses.

Una invitación a parar y preguntarte qué necesitas recordar cuando vuelva el ruido, el cansancio o la rutina. Qué quieres seguir cuidando, qué no quieres volver a olvidar y cómo deseas acompañarte en esta nueva etapa.

Cada persona escribirá su carta a mano, la guardará en un sobre y nos la entregará para que podamos hacérsela llegar más adelante, cuando el invierno ya haya comenzado y necesite volver a encontrarse con todo lo vivido durante estos días.

¿QUIÉNES SOMOS?

OM es un proyecto dedicado al bienestar y al autoconocimiento que integra psicología, mindfulness, yoga y naturaleza. En nuestros retiros unimos diferentes miradas complementarias para crear experiencias profundas, cuidadas y transformadoras en entornos naturales



Margarida P. Miranda -
Profesora de Yoga
Clásico, Respiración
consciente,
autorregulación y
meditación



Paula Á. Díaz -
Fundadora de OM
Psicóloga Sanitaria
Integrativa.
Mindfulness,
Neurociencia y EMDR.



Mario F. Yepes -
Empresario
Guía de Naturaleza y
Alimentación
Consciente
Vegetariana.

RESERVA TU PLAZA

- Nuevos alumnos: 440 €
- Antiguos alumnos: 380 €

*Todo incluido, precio por
persona

Para reservar tu plaza se
requiere lo hagas por la página
web o puedes contactándonos
en el 661638014

RETIROS OM



INFORMACIÓN ADICIONAL

- Para las rutas en naturaleza

Se recomienda traer ropa cómoda para caminar por montaña, calzado adecuado, una pequeña mochila, botella de agua reutilizable, gorra, crema solar y bañador para disfrutar plenamente de las rutas y los entornos naturales con agua.

- Para el alojamiento

Trae toalla de aseo y chanclas tipo cangrejera para mayor comodidad durante la estancia.

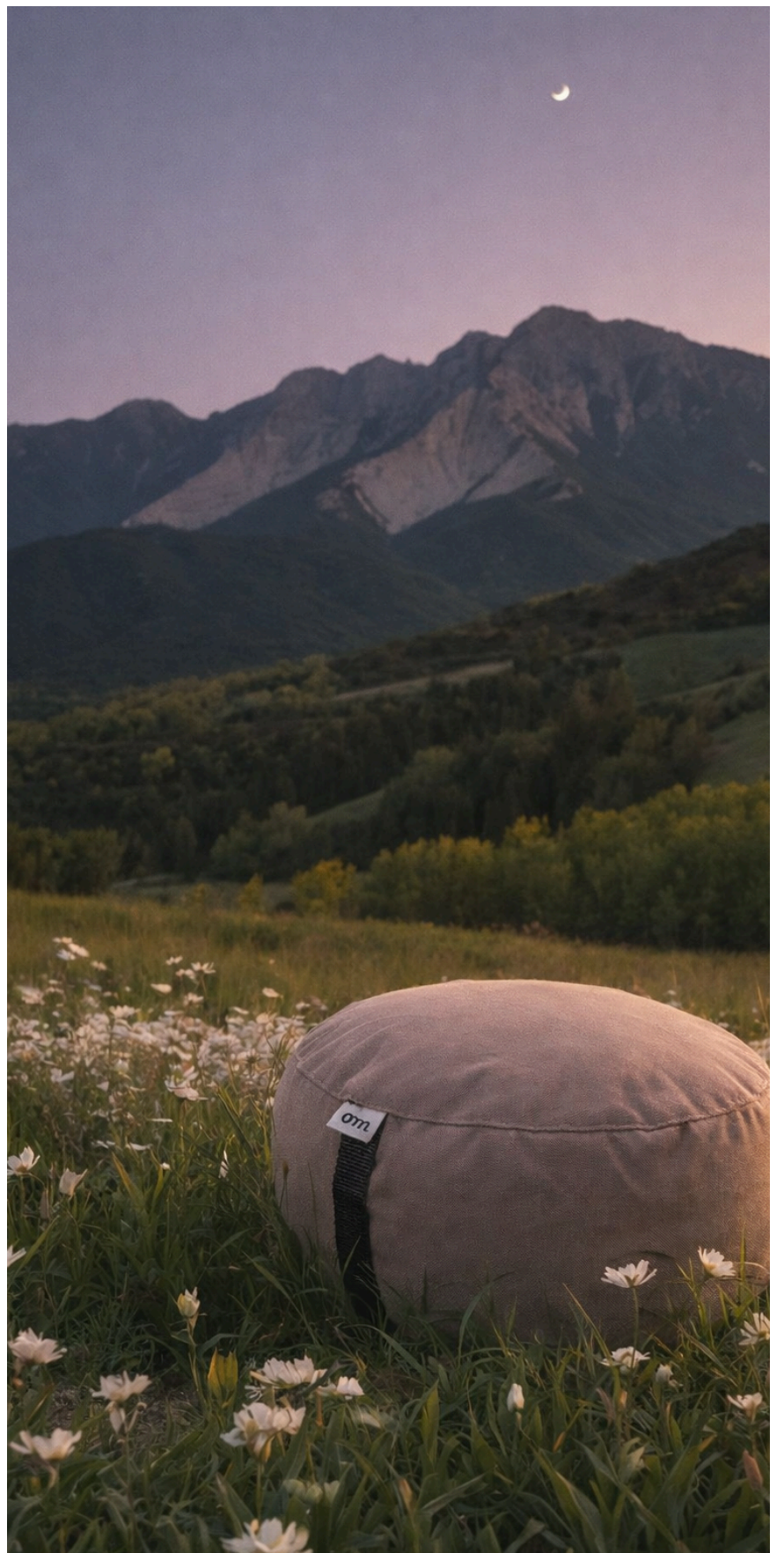
- Para las prácticas

Es recomendable traer esterilla de yoga. El material de meditación estará disponible en la sala, por lo que no es necesario traer cojines u otros soportes.

- No es necesario tener experiencia previa en meditación o yoga.

- Pondremos en contacto a quienes lo deseen para compartir coche según desde dónde viajen.

- Los perros son bienvenidos, siempre que estén acostumbrados a convivir tranquilamente con el grupo.

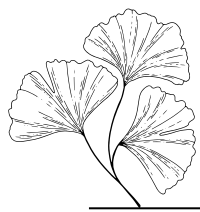


CANCELACIÓN Y CONDICIONES

La organización de cada retiro implica una preparación previa y la reserva de plazas limitadas. Por este motivo se aplica la siguiente política de cancelación:

- Cancelación con más de 30 días de antelación: devolución del 50 % del importe.
- Cancelación entre 30 y 7 días antes del retiro: devolución del 25 % del importe.
- Cancelación durante los últimos 7 días: no hay devolución.





EQUINOCCIO DE OTOÑO

UN MOMENTO DE PROFUNDIZACIÓN

A finales de octubre, la naturaleza cambia por completo de ritmo. Los bosques se vacían, la luz cae antes y el cuerpo empieza a pedir más calma, más silencio y menos ruido.

Es tiempo de bajar la velocidad, simplificar y volver a lo esencial. ENTRE BOSQUES nace como un espacio para detenerte unos días, descansar el sistema nervioso y reconectar contigo desde un lugar más honesto, presente y tranquilo.

Un retiro para respirar más lento, habitar el cuerpo, caminar entre naturaleza y darte el tiempo que durante el resto del año casi nunca aparece.

Naturaleza, mindfulness, silencio, fuego, presencia y descanso profundo antes del invierno.

Si sientes que este puede ser uno de esos momentos, será un placer acompañarte.

LA VERDADERA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA
CUANDO DEJAMOS DE CORRER Y VOLVEMOS
A ESCUCHARNOS.



Instagram: @om.wellness.estudio

Youtube: <https://www.youtube.com/@om-wellness-studio>

Nuestra web: <https://ommm.es>

Tlf: (0034) 661638014

Email: hola@ommm.es

