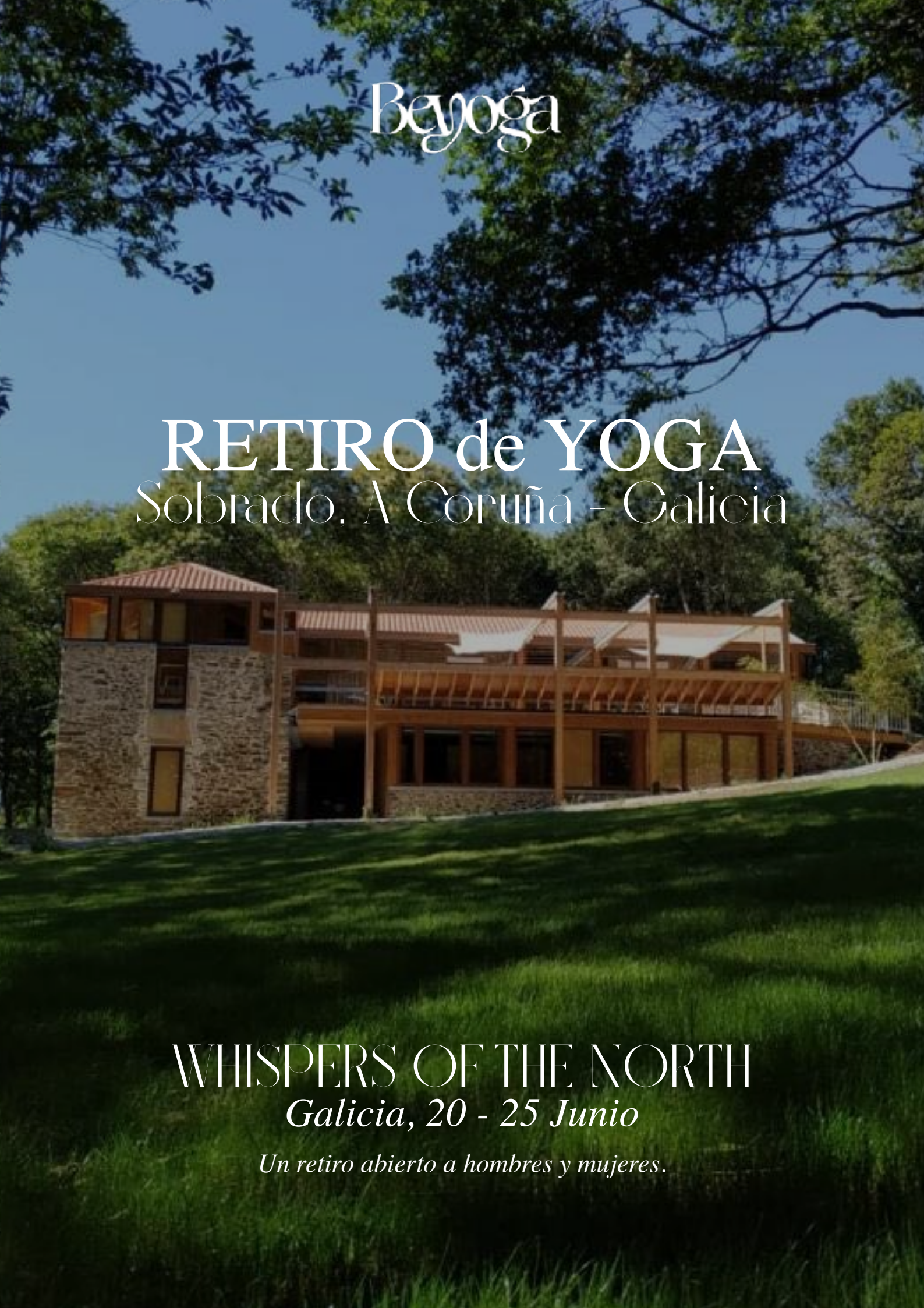




Beyoga

RETIRO de YOGA

Sobrado, A Coruña - Galicia

WHISPERS OF THE NORTH

Galicia, 20 - 25 Junio

Un retiro abierto a hombres y mujeres.





ENTORNO

En Sobrado, el bosque no es solo paisaje, es refugio. Robles y castaños centenarios envuelven la casa en un silencio húmedo y verde, donde la luz se filtra suavemente entre las hojas y el tiempo parece detenerse.

Hemos seleccionado este lugar precisamente por la magia y la profundidad de sus alrededores, y por la historia que habita en la casa. En Beyoga cuidamos mucho dónde suceden nuestras experiencias, buscando siempre espacios que tengan alma y que acompañen el proceso de quienes vienen.

Aquí el aire huele a tierra viva, los pasos suenan sobre musgo y cada paseo se convierte en meditación. Un entorno que invita a bajar el ritmo, respirar más profundo y volver a lo esencial.

Un retiro para dejarte envolver por la fuerza de la naturaleza. Entre la tranquilidad de los bosques, encontrarás el espacio perfecto para desconectar. Cada día practicaremos yoga, meditación y actividades que te invitarán a conectar con tu interior y redescubrirte en armonía con el entorno.



Giulia Babolin

@giuliab_yoga



Cofundadora de Beyoga.

Giulia lleva practicando desde 2014 y obtuvo su primera certificación en la India en 2016. Hoy en día, es profesora de Yoga Alliance 600hrs RYT, 200 E-RYT, YACEP, formada en Vinyasa, Ashtanga, Aerial, Hatha y Yin yoga. También es instructora de AcroYoga International y profesora certificada de Rocket® Yoga. Licenciada en Ciencias del Deporte, Giulia lleva enseñando desde 2017 en algunos de los estudios de yoga más reconocidos de Dublín, donde vivió durante casi una década antes de mudarse a Alicante a finales de 2020. También ha impartido cursos de formación de profesores en la India, Irlanda y online, compartiendo su conocimiento y pasión con aspirantes a profesores de todo el mundo. Sus clases son en su mayoría prácticas dinámicas y vigorosas de flujo Vinyasa, con una buena dosis de sudor y alegría. Enseña en inglés, combinando flujos dinámicos con trabajo de respiración consciente para ayudarte a conectar profundamente con tu práctica. Giulia es una yogui dedicada y regresa a la India con regularidad para continuar su formación y aportar nueva energía y conocimientos a su enseñanza. ¿Estás lista para fluir con ella?

Mery Arellano

@lameryarellano



Cofundadora de Beyoga.

El viaje de Mery comenzó en Alicante, donde su pasión por el diseño la llevó a una carrera como diseñadora de moda para una marca de renombre. En 2012, se mudó a Miami y aceptó nuevos desafíos como diseñadora independiente para marcas estadounidenses. En 2015, cambió de rumbo hacia la comunicación y se convirtió en socia y directora de arte en una agencia, donde se especializa en branding y narrativa estética. Su visión para Beyoga está profundamente arraigada en su amor por el diseño, la comunidad y el crecimiento personal. Mery es una apasionada de la psicología y el autodesarrollo, y aporta un enfoque holístico para crear un entorno acogedor e inspirador. Al regresar a Alicante en 2024, Mery cofundó Beyoga para combinar creatividad, atención plena y conexión. Fuera del estudio, es una viajera dedicada, amante de la naturaleza y defensora de la protección de la vida marina.

INMERSIÓN

Durante el retiro disfrutaremos de una práctica completa que combina movimiento, calma y conexión. Habrá clases de Vinyasa, Yin Yoga, Slow Yoga, Pilates Sculpt y Acroyoga, junto con meditaciones guiadas y espacios de introspección.

La experiencia se completa con talleres de arte y creatividad, sesiones de aceites corporales y momentos para reconectar con el cuerpo desde el cuidado y la sensibilidad. También realizaremos rutas por entornos idílicos, descubriendo el paisaje, el ritmo y las costumbres locales, permitiéndonos conocer el entorno de una forma auténtica y pausada.

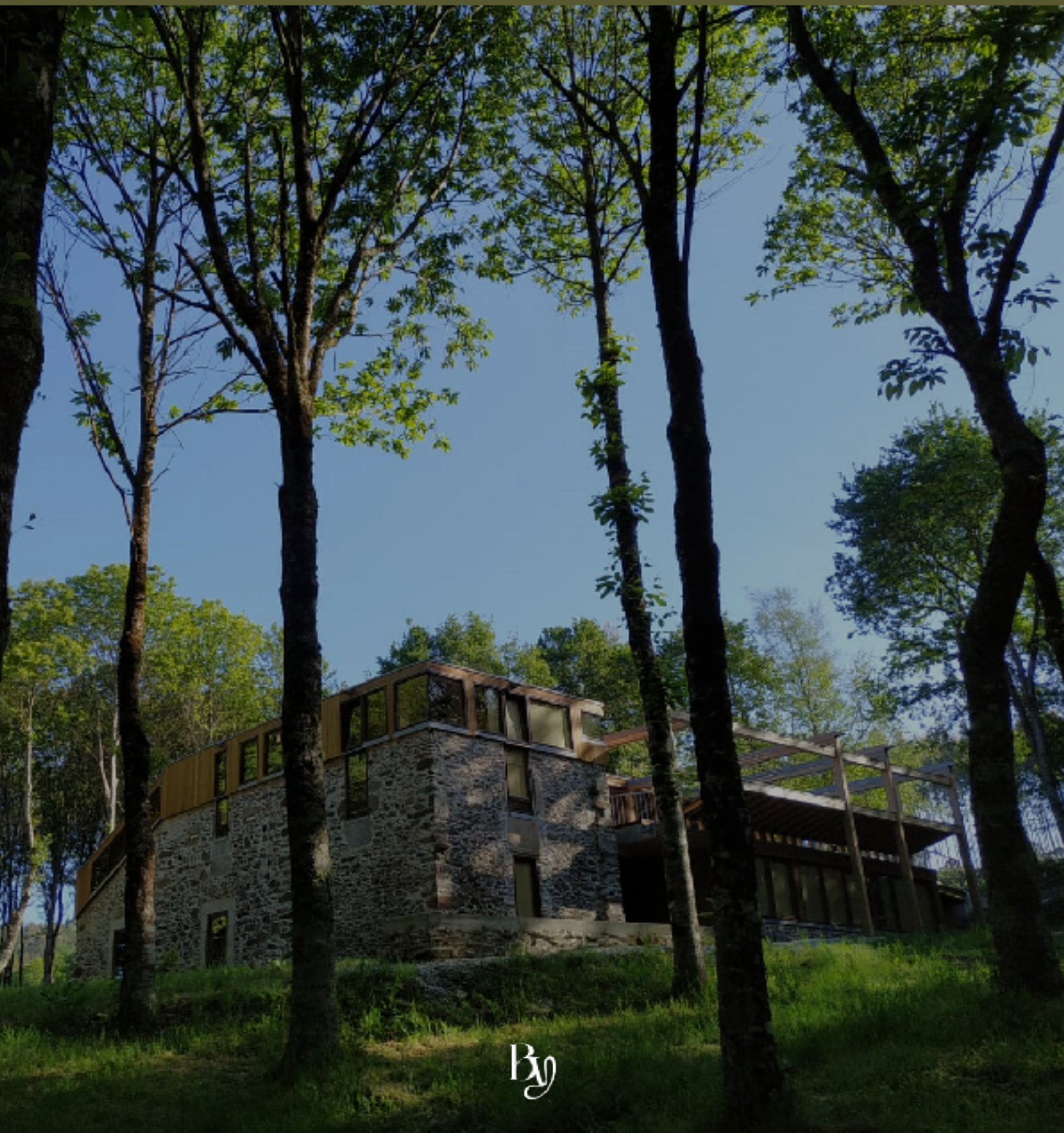
Como momento especial, celebraremos juntos la Noche de San Juan, una tradición profundamente simbólica, llena de misticismo y ritual, donde daremos espacio a soltar, renovar y celebrar el comienzo de un nuevo ciclo. Una experiencia diseñada para nutrir cuerpo, mente y alma.



ALOJAMIENTO

Nuestro alojamiento se encuentra en plena naturaleza gallega, en el corazón de Galicia, rodeado de bosques de castaños y robles que invitan a bajar el ritmo y reconectar con lo esencial. Antiguamente una casa de labranza con más de dos siglos de historia, el espacio ha sido cuidadosamente recuperado respetando su esencia original, combinando la calidez de lo tradicional con el confort contemporáneo.

Situada en el entorno rural de Friol, y muy cerca del histórico Camino del Norte, la casa conserva ese carácter sereno y acogedor propio de los lugares que han sido habitados con calma durante generaciones. Aquí, el silencio, el sonido del viento entre los árboles y la luz suave del paisaje crean el escenario perfecto para descansar, practicar y dejar espacio a una experiencia más consciente y profunda.



ALOJAMIENTO

Habitación 1 (con baño privado):

Habitación de matrimonio, de uso individual o para compartir con cama de 160cm.



Habitación 2 (con baño privado):

Habitación de matrimonio, de uso individual o para compartir con cama de 160cm.



Habitación 3 (con baño privado):

Habitación doble a compartir con 2 camas separadas de 90 cm.



Habitación 4 (con baño privado):

Habitación doble a compartir con 2 camas separadas de 90 cm.



ALOJAMIENTO

Habitación 5 (con baño privado):

Habitación triple a compartir con 3 camas de 90 cm.



Habitación 6 (con baño compartido):

Habitación tipo albergue a compartir con 4, literas y camas bajas.



Habitación 7 (con baño compartido):

Habitación tipo albergue a compartir con 4, literas y camas bajas.



Habitación 8 (con baño compartido):

Habitación tipo albergue a compartir con 4, literas.



COMIDA

Alimentación consciente.

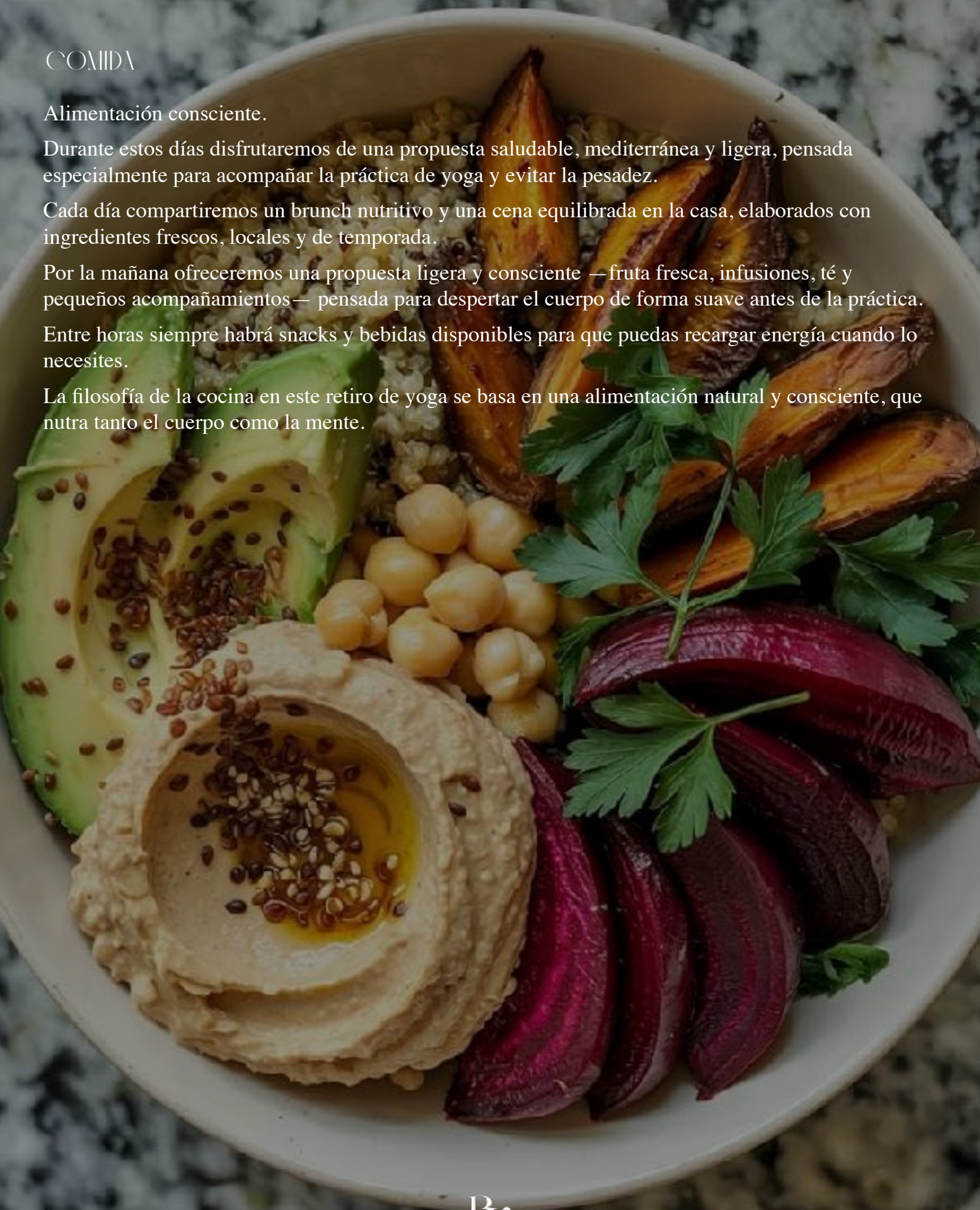
Durante estos días disfrutaremos de una propuesta saludable, mediterránea y ligera, pensada especialmente para acompañar la práctica de yoga y evitar la pesadez.

Cada día compartiremos un brunch nutritivo y una cena equilibrada en la casa, elaborados con ingredientes frescos, locales y de temporada.

Por la mañana ofreceremos una propuesta ligera y consciente —fruta fresca, infusiones, té y pequeños acompañamientos— pensada para despertar el cuerpo de forma suave antes de la práctica.

Entre horas siempre habrá snacks y bebidas disponibles para que puedas recargar energía cuando lo necesites.

La filosofía de la cocina en este retiro de yoga se basa en una alimentación natural y consciente, que nutra tanto el cuerpo como la mente.





PROGRAMA

20
JUN

17:00 Check-In
18:00 Círculo de bienvenida
18:30 Yin Candlelight
20:00 Cena

21
JUN

08:00 Sunrise Yoga
09:15 Light Bites
10:00 Taller Acroyoga
12:00 Brunch + Tiempo libre
16:00 Taller Arte
19:00 Yin yoga
20:30 Cena
22:00 Journaling

22
JUN

08:00 Sunrise Yoga
09:15 Light Bites
10:00 Ruta entre bosques
12:00 Brunch + Tiempo libre
16:00 Taller Aceites Corporales
19:00 Slow yoga
20:30 Cena
22:00 Círculo de Oráculo





PROGRAMA

23
JUN

08:00 Sunrise Yoga
09:15 Light Bites
10:00 Taller Yoga Facial
12:00 Brunch + Tiempo libre
16:00 Ruta entre locales
20:30 Cena
22:00 Noche especial San Juan

24
JUN

08:00 Yin Yoga
09:15 Light Bites
10:00 Pilates Sculpt & Matcha
12:00 Brunch + Tiempo libre
16:00 Taller Arte
19:00 Slow yoga
20:30 Cena
22:00 Actividad Sorpresa

25
JUN

07:30 Sunrise Yoga y círculo de cierre
09:00 Brunch
10:00 Tiempo libre
11:00 Check-Out



WHISPERS OF THE NORTH

Galicia, 20 - 25 Junio

QUÉ INCLUYE

Alojamiento: 5 noches & 6 días en una casa rural privada en los bosques de Galicia (habitaciones compartidas con baño ensuite o compartido)

Alimentación mediterránea y consciente: comidas, cenas y snacks, pensados para nutrir sin pesadez.

Clases de yoga & Talleres.

Rutas guiadas: una caminata por los bosques para reconectar con la naturaleza y otra visita a una casa local para descubrir las tradiciones y la cultura gallega. Incluye momentos de journaling en plena naturaleza.

Welcome pack.



WHISPERS OF THE NORTH

Galicia, 20 - 25 Junio

PRECIO

Precio: 1.080 € por persona

Precio especial Beyoga Members: 980 €

Early Bird: 980 € para quienes reserven antes del 30 de abril de 2026

*Retiro mixto.

*Para preservar la armonía y la calidad de la experiencia, la organización se reserva el derecho de admisión.

*Todos los precios son por persona.

*El precio no incluye transporte hasta Galicia ni hasta la casa.

Podemos ayudarte con información sobre los aeropuertos más cercanos y la mejor manera de llegar a la ubicación.

Si vienes desde el aeropuerto, también podemos organizar grupos para facilitar el traslado.

Forma de pago: Se puede abonar el importe completo o en dos partes:

60% adelantado mediante transferencia bancaria y el 40% restante un mes antes de la fecha del retiro.

La transferencia se realizará a este número de cuenta:

ES68 3029 7249 9827 2001 4484

BIC CCRIES2A029

En el asunto de la transferencia, indicar: Retiro Galicia Junio 2026.

Política de cancelación: No se admiten devoluciones.

Más información: info@wearebeyoga.com

Instagram: @wearebeyoga

