



Beyoga

# RETIRO de YOGA

## BENISSA - ALICANTE

NOURISH IN NATURE

*Benissa, 20 - 22 Marzo*

*Un retiro abierto a hombres y mujeres.*









# SIERRA OLTÀ

Nos alojaremos en **la Sierra de Oltà y Bernia**, zona rodeada por un bosque protegido de pinos centenarios. Un lugar donde la naturaleza se muestra en todo su esplendor: montañas imponentes, tierras rústicas y un mar verde que invita a la calma. El escenario perfecto para hacer senderismo, disfrutar de la desconexión o dejar que la serenidad del entorno despierte tus sentidos.

Un retiro para dejarte envolver por la fuerza de la naturaleza. Entre la tranquilidad de la montaña, 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.



# LAS PROFESORAS

*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 y Acroyoga**, junto con **meditaciones guiadas** y **actividades de introspección**. También compartiremos momentos para **conectar con la naturaleza y despertar la creatividad**, incluyendo un **taller de arte-terapia: explora la creatividad como forma de sanación y expresión**. Una experiencia diseñada para nutrir cuerpo, mente y alma.





# ALOJAMIENTO

Nos alojaremos entre montañas mediterráneas y cerca del mar, esta casa de piedra con más de 300 años ha sido restaurada con mimo para convertirse en un refugio de calma.

Con capacidad para 14 personas, ofrece un ambiente íntimo y acogedor, rodeado de naturaleza y silencio.

Un lugar donde descansar, reconectar y dejarte inspirar por la belleza del entorno.





# ALOJAMIENTO

- **Habitación 1 (con baño privado):** capacidad para 2-3 personas (cama doble o camas individuales).
- **Habitación 2 (con baño privado):** capacidad para 2-3 personas (cama doble o camas individuales).
- **Habitación 3 (baño compartido):** capacidad para 1-2 personas (cama queen, ideal para uso individual o pareja).
- **Habitación 4 (plan abierto, con baño privado):** capacidad para 2 personas (cama doble o camas individuales).
- **Habitación 5 (con baño privado):** capacidad para 2 personas (cama doble o camas individuales).
- **Habitación 6 (plan abierto, con baño privado):** capacidad para 2 personas (cama doble o camas individuales).





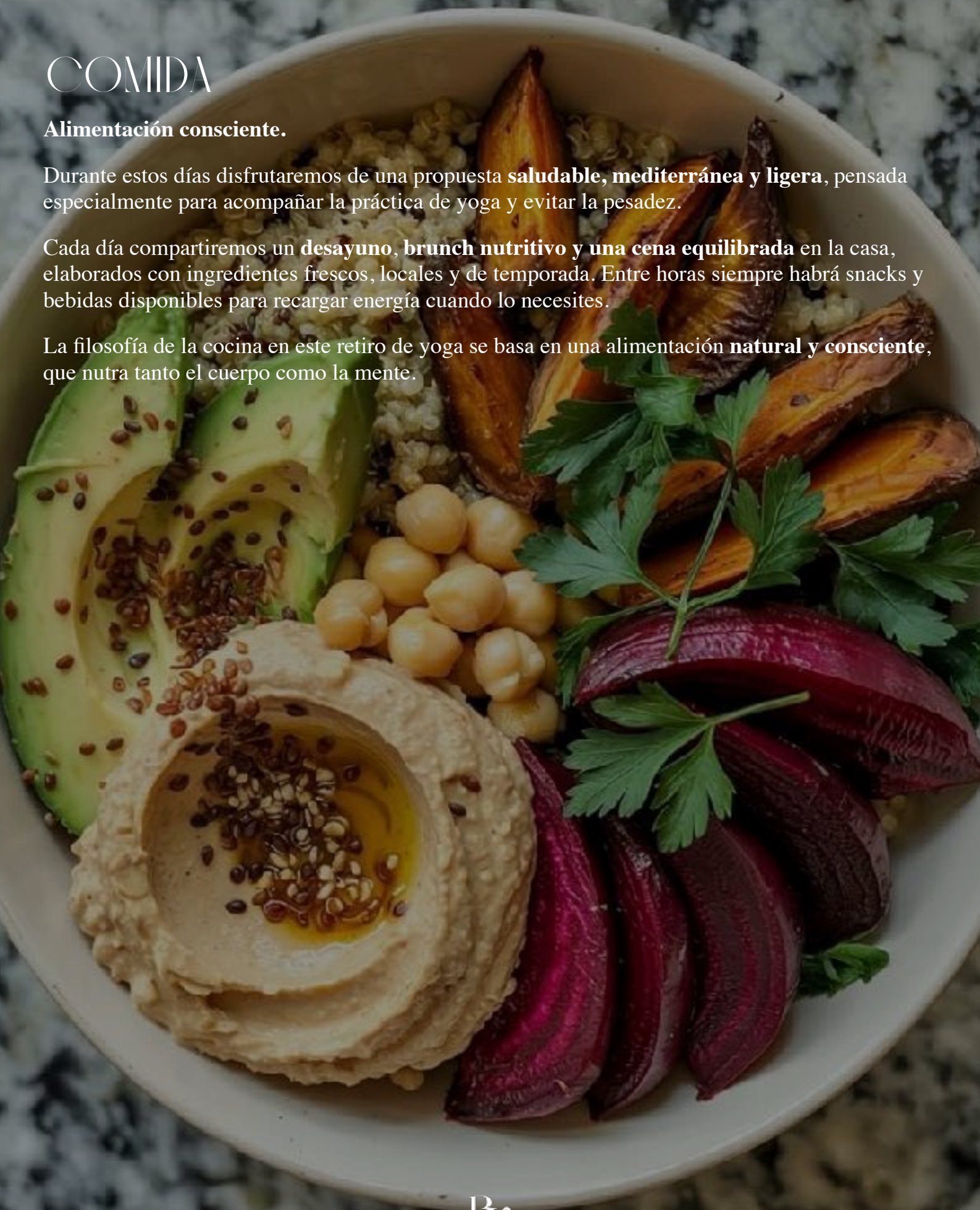
# COMIDA

## 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 **desayuno, brunch nutritivo y una cena equilibrada** en la casa, elaborados con ingredientes frescos, locales y de temporada. Entre horas siempre habrá snacks y bebidas disponibles para 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  
Mar

19:00 Check-In  
19:30 Círculo de bienvenida  
20:00 Yin Candlelight  
21:15 Cena

21  
Mar

08:00 Sunrise Yoga  
09:15 Desayuno  
11:00 Taller Acroyoga  
13:00 Comida + Tiempo libre  
16:00 Taller Arte  
19:00 Yin yoga  
20:30 Cena  
22:00 Actividad Sorpresa

22  
Mar

08:00 Desayuno  
09:00 Hiking + Journaling  
12:30 Slow Yoga  
14:00 Comida + Tiempo libre  
16:30 Círculo de cierre  
17:00 Check-Out





# NOURISH IN NATURE

*Benissa, 20 - 22 Marzo*

## QUÉ INCLUYE

**Alojamiento:** 2 noches & 3 días en una casa privada en las montañas de Benissa (habitaciones compartidas con baño ensuite o compartido).

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

**Clases de yoga & Talleres.**

**Ruta guiada:** excursión a *El Forat* con journaling en la naturaleza.

**Welcome pack.**

## PRECIO

390 € por persona

Precio especial **Beyoga Members** 370 €

*\*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 la casa. Si no tienes cómo venir, avísanos para intentar organizar grupos y facilitar el traslado.*

*\*Para hacer la reserva se debe abonar el importe completo.*

*\*Posibilidad de pagar a plazos*

*Política de cancelación: **No se admiten devoluciones:** En situaciones de fuerza mayor debidamente justificadas y comunicadas con al menos 30 días de antelación, el importe abonado podrá utilizarse como crédito para otros retiros o servicios del estudio.*

*Más información: [info@wearebeyoga.com](mailto:info@wearebeyoga.com)*

