



RESPIRA

Un retiro para volver a ti

Hay pausas que cambian nuestro caminar.

Hay momentos en los que necesitamos detenernos

Vivimos inmersos en un ritmo que, casi sin darnos cuenta, nos aleja de lo esencial. Cumplimos, resolvemos, seguimos adelante... pero a veces dejamos de escucharnos.

Este retiro nace como una invitación a hacer un alto en el camino.

Un espacio para respirar con profundidad, aquietar la mente, habitar el cuerpo y recuperar una forma más consciente y amable de estar en la vida.

No se trata de escapar de lo cotidiano, sino de volver a ello con una mirada más clara y una presencia más plena.



El origen de esta propuesta

Hace más de veinticinco años que el yoga y la meditación entraron en mi vida. Desde entonces, diferentes vías de autoindagación y desarrollo personal han seguido ampliando ese camino.



Este retiro nace de mi propia experiencia y del deseo de compartir un espacio donde la respiración, el silencio y la naturaleza puedan convertirse en aliados de un proceso profundamente humano.

¿Qué encontrarás en este retiro?

Respiración Holoscópica · Meditación

Movimiento consciente · Creatividad

Escucha cardíaca · Naturaleza



No necesitas experiencia previa.

Solo el deseo de regalarte un espacio para ti.

La respiración abre la puerta

La Respiración Holoscópica es una práctica de respiración intensa y consciente que facilita un estado de mayor presencia, propicia estados ampliados de conciencia y favorece procesos de autoconocimiento e integración.

Respirar de esta manera nos ayuda a acceder a recursos internos que habitualmente quedan ocultos bajo el ruido cotidiano.

Cada experiencia es única.

No hay metas que alcanzar ni expectativas que cumplir.

Solo una invitación a explorar, con respeto y seguridad, aquello que necesite ser escuchado.



Un camino de integración

La respiración será el eje de la experiencia, pero no el único.

Durante el retiro alternaremos espacios de meditación, yoga, movimiento consciente, creatividad, escritura e inmersión en la naturaleza.

Cada propuesta tiene un propósito: ayudarte a integrar lo vivido, favorecer la escucha interior y permitir que la experiencia encuentre su propio lugar, respetando el ritmo de cada persona.



Se trata de sentir, no de hacer.



Aquí la naturaleza no es un escenario, acompaña todo el proceso.

Lo que puede aportarte esta experiencia

Cada retiro es diferente, porque cada persona llega con una historia, un momento vital y unas necesidades distintas.



Aun así, muchas personas describen esta experiencia como una oportunidad para:

detener el ritmo y descansar profundamente

escuchar con más claridad lo que sienten

liberar tensiones físicas y emocionales

recuperar energía y vitalidad

ampliar la confianza en sí mismas

regresar a su vida cotidiana con mayor serenidad y claridad

No ofrecemos respuestas, creamos las condiciones para que cada persona encuentre las suyas

Un lugar que también acompaña



El retiro se desarrolla en Casa Colibrí, en pleno corazón del Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche.

Un espacio creado para el descanso, el silencio y el encuentro.

La sala de práctica, el jardín y el entorno natural forman parte de la experiencia tanto como las actividades que realizaremos.

Así viviremos el fin de semana

Cada jornada combina momentos de práctica, descanso y encuentro, creando un ritmo que favorece una experiencia profunda y bien integrada.



Viernes

Llegada, bienvenida y apertura del retiro. Primeras prácticas de preparación y creación del espacio grupal.

Sábado

Respiración Holoscópica, meditación, movimiento, creatividad y tiempo para la integración.

Domingo

Meditación, visualizaciones, naturaleza, cierre de la experiencia y regreso.

Todo el programa está pensado para que puedas vivir el proceso sin prisas y con tiempo suficiente para descansar e integrar.

Ofrecer desde lo vivido

Durante largo tiempo he encontrado maestros, prácticas y experiencias que han ido dando forma a mi manera de comprender el bienestar, el crecimiento personal y el acompañamiento.

En 2019 conocí la Respiración Holoscópica. Aquella primera experiencia supuso un punto de inflexión en mi camino, abrió un espacio nuevo desde el que empezar a mirar, sentir y comprender mi realidad.



De esa experiencia nace también el deseo de compartir.

Información práctica

Lugar

Casa Colibrí, Castaño del Robledo (Huelva)

Fechas

Del 2 al 4 de octubre de 2026

Precio

225 euros

Incluye

- Todas las actividades.
- Material necesario para las prácticas.
- Acompañamiento durante todo el retiro.
- Comidas saludables.
- Alojamiento (habitaciones dobles, baño compartido).

Contacto y reservas

info@padmabeyoga.com

646859770

Plazas limitadas



Para cuidar la calidad del acompañamiento, el grupo será reducido.



Quizá este sea tu momento

Hay experiencias que llegan cuando uno siente que necesita hacer un pequeño alto en el camino.

Si al leer estas páginas has sentido que algo resuena contigo, quizá este sea un buen momento para regalarte ese espacio.

El espacio para sentir el camino.