

Retiro de yoga en Cabo Polonio

20 al 23 de noviembre, Uruguay.

Un viaje al corazón de las deidades de La India





Nos retiramos a conectar con la divinidad que habita en nuestro corazón, a través de la práctica de asanas, pranayama, kirtan, narraciones que evocan la esencia del yoga, alimentación consciente y la belleza de la naturaleza que nos rodea.

Te invitamos a vivir una experiencia de amor verdadero y profundo.

programa

Día 1 / Jueves 20

Ganesha

16:00 Llegada. Ubicación en el cuarto correspondiente.

17:30 Ceremonia de apertura y práctica.

20:00 Cena.

Día 2 / Viernes 21

Shiva

05:15 Amanecer consciente. Contemplación de la salida del sol en silencio.

06:00 Práctica y narraciones.

09:00 Desayuno.

13:0 Almuerzo.

15:00 Taller de alimentación consciente.

16:30 Práctica y kirtan.

19:00 Contemplación del atardecer.

20:30 Cena.

21:30 Mouna, silencio interior.





Día 3 / Sábado 22

Sita, Rama y Hanuman.

05:15 Amanecer consciente. Contemplación de la salida del sol en silencio.

06:00 Práctica y narraciones.

08:30 Desayuno.

12:00 Almuerzo.

15:00 Aprender jugando.

16:30 Práctica y narraciones.

19:00 Contemplación del atardecer.

20:30 Cena.

21:30 Mouna, silencio interior.

Día 4 / Domingo 23

Krishna

05:15 Amanecer consciente. Contemplación de la salida del sol en silencio.

06:00 Práctica y narraciones.

08:00 Ceremonia de cierre y kirtan,

09:30 Brunch.

12:00 Finaliza el Retiro.

*Es posible que exista alguna modificación en el programa acorde al clima o para nutrir más la experiencia.

ubicación

Cabo Polonio, Uruguay

Cabo Polonio es un lugar rodeado de la belleza de la naturaleza con dunas infinitas, mar abierto, cielos estrellados y el canto constante del océano. Un espacio mágico que invita a la presencia y a la conexión profunda con lo esencial.

Durante el retiro nuestro hogar de práctica, alimentación y descanso será en Salty House, una posada ubicada sobre la playa norte, en la reserva natural de Cabo Polonio.





alimentación

El amor y la entrega en la cocina son gran parte de nuestros retiros.

Nos inspiramos en la experiencia de Rishikesh para desarrollar platos sencillos, llenos de sabores de la India, que acompañen la práctica con una dieta sátvica y consciente.

Cada comida será creada por Josefina Acosta con quien además podrás sumergirte en la actividad del servicio y el aprendizaje.

Además de las comidas marcadas en el programa habrá té y frutas disponibles durante todo el día.



inversión

Valor: 380 usd

Earlybird: 350 usd - hasta el 20 de setiembre de 2025.

Incluye:

- estadía de jueves a domingo en habitación de 4 a 5 personas.
- comidas completas en base a un menú vegetariano.
- todas las actividades del retiro.

No incluye:

Traslado hasta el Cabo Polonio.

Cerca de la fecha coordinamos con los practicantes que vayan en auto para facilitar la organización del traslado.



c ó m o r e s e r v a r

1. Completa [este formulario](#)
2. Depositá una seña del 30% del valor de la actividad.
3. Confirmá tu reserva envíanos el comprobante a **+598 98 333 672**
4. Completa el pago de tu reserva antes del 10 de noviembre del 2025.

Política de cancelación

El valor de la seña no es reembolsable pero puedes transferirla a otra persona para que realice el retiro.

Si has abonado el total del valor y cancelas, hasta 1 semana antes, se te devolverá el 50%.

Si cancelas con menos de una semana, no se te hará ninguna devolución.





¡Estamos felices de compartir esta experiencia del alma!

