

UNIVERSO YOGA

Retiro de yoga con Surinder Singh

22 al 25 de agosto, en Montoya, Uruguay





Surinder Singh

Es el profesor de Hatha yoga más reconocido de Rishikesh, la capital mundial del yoga en India, por su excelencia al transmitir las enseñanzas de un modo cálido, integral y accesible para todos los niveles y diferentes culturas.

Comparte la práctica general del Hatha yoga, con profunda dedicación y presencia. Combinando la mecánica de las asanas con el arte del alineamiento, ejercicios de pranayama y técnicas de meditación, en una atmósfera de hogar y simpatía.

Guía e inspira, sembrando la semilla del yoga en cientos de personas de todas partes del mundo, tanto en Oriente como en Occidente.

programa

modalidad retiro completo

Día 1 / Sábado 22

16:00 Llegada. Acomodación en el cuarto correspondiente

17:00 Ceremonia de apertura

18:00 Práctica con Surinder

20:30 Cena

Día 2 / Domingo 23

7:30 Práctica con Surinder

10:00 Desayuno

13:00 Almuerzo

16:30 Práctica y satsang con Surinder

19:00 Encuentro sonoro

20:00 Cena

Día 3 / Lunes 24

7:30 Práctica con Surinder

10:00 Desayuno

13:00 Almuerzo

15:30 Preguntas y respuestas con Surinder

17:00 Práctica con Surinder

19:00 Encuentro sonoro

20:30 Cena

Día 4 / Martes 25

7:30 Práctica con Surinder

9:00 Satsang de cierre

10:30 Brunch

programa

modalidad retiro sin estadía

Día 1 / Sábado 22

17:00 Ceremonia de apertura

18:00 Práctica con Surinder

19:30 Finaliza la actividad

Día 2 / Domingo 23

7:30 Práctica con Surinder

9:00 Finaliza la actividad

16:30 Práctica y satsang con Surinder

19:00 Encuentro sonoro

20:00 Finaliza la actividad

Día 3 / Lunes 24

7:30 Práctica con Surinder

9:00 Finaliza la actividad

15:30 Preguntas y respuestas con Surinder

17:00 Práctica con Surinder

19:00 Encuentro sonoro

20:00 Finaliza la actividad

Día 4 / Martes 25

7:30 Práctica con Surinder

9:00 Satsang de cierre

10:30 Brunch

Todo el retiro contará con traducción en simultáneo al español.

ubicación

Hotel Boutique Kalá, Montoya, Punta del Este.

Kalá se encuentra rodeado por los bosques de pinos de Montoya y será nuestro refugio durante el retiro.

Las habitaciones de Kalá son de 2 a 4 personas. Hermosas, amplias y luminosas con baño y calefacción. Cuentan con todas las comodidades necesarias para descansar disfrutando la armonía de la naturaleza que las rodea y el aire del mar.

[Ver ubicación en Google Maps](#)





alimentación

La cocina es 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.

El amor, la entrega y la gratitud hacia los alimentos serán parte de la práctica de cada día junto a Daksha, Josefina Acosta y Jona Vecino.



inversión

modalidad retiro completo

La modalidad retiro completo es para 31 personas con prácticas, estadía y comidas.

Early Bird: hasta el 20 de abril.

Cama simple en dormitorio de 3 / 610 usd (valor por persona)

Cama simple en dormitorio de 2 / 630 usd (valor por persona)

Habitación matrimonial / 1260 usd (valor total por 2 personas)

Cama simple en apto de 5 / 590 usd (valor por persona)

Habitación matrimonial privada, en apto para 5 personas / 1180 usd
(valor total por 2 personas)

Costo final: a partir del 20 de abril.

Cama simple en dormitorio de 3 / 630 usd (valor por persona)

Cama simple en dormitorio de 2 / 650 usd (valor por persona)

Habitación matrimonial / 1300 usd (valor total por 2 personas)

Cama simple en apto de 5 / 610 usd (valor por persona)

Habitación matrimonial privada, en apto para 6 personas / 1220 usd
(valor total por 2 personas)

Incluye:

- Estadía
- Comidas completas en base a un menú vegetariano (por menú vegano avisar en el momento de inscripción)
- Todas las actividades del retiro con traducción al español

No incluye:

- Traslado hasta el Hotel. Cerca de la fecha coordinamos con los practicantes que vayan en auto para facilitar la organización del traslado

inversión

modalidad retiro sin estadía

La modalidad retiro sin estadía es para 17 personas.

Early Bird: hasta el 20 de abril / 400 usd por persona

Costo final: a partir del 20 de abril / 420 usd por persona

Incluye:

- Todas las actividades del retiro. Al finalizar cada práctica deberán retirarse del Hotel y volver de 20 a 10 minutos antes de las siguientes prácticas
- Traducción al español
- **Desayunos y cenas para llevar**
- Brunch martes 25 de agosto

No incluye:

- Estadía
- Permanencia y uso del hotel fuera de los horarios de práctica.
- Almuerzo el domingo 23 y lunes 24
- Traslado hasta el hotel. Cerca de la fecha coordinamos con los practicantes que vayan en auto para facilitar la organización del traslado



inscripción

Forma de pago

Transferencia bancaria, hasta en 3 cuotas hasta el 20 de junio,

Mercado Pago, hasta en 10 cuotas / solo para Uruguay.

Paypal, para quienes residen en el exterior.

Efectivo, solo para personas que viven en Argentina.

Cómo reservar

1. Completa [este formulario](#)
2. Deposita la seña del 40% del valor de la actividad
3. Confirma tu reserva enviando el comprobante a +598 98 333 672
4. Completa el pago de la reserva antes de Junio de 2026.

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 una 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!

Por cualquier otra consulta contactanos por WhatsApp:
+598 98 333 672

