

# SEMANA SANTA 2026

Del 1 al 5 de Abril



## RETIRO

CAMINA, CONECTA Y REPARA

## YOGA & NATURALEZA

**En el parque natural de La Alta Garrotxa**

Con Isabel Manso & Diana Naya

[www.isabelchavemanso.com](http://www.isabelchavemanso.com)  
@isabel\_chavemanso

[www.samyamayogaibiza.com](http://www.samyamayogaibiza.com)  
@diananaya\_yogavivo

# TE INVITAMOS A

---

Cinco días de **yoga, caminatas, meditacion, comida vegetariana y vida** en una masía rural sostenible en la sierra de La Alta Garrotxa en la provincia de Gerona.

Disfrutar de **un entorno natural** que nos dirige a reparar, ralentizar y conectar.

Encontrar un espacio para **sentir, escuchar y volver a tu centro** en armonía con los elementos.



# SOBRE LA ZONA

---

**Bosques, valles y acantilados** en un entorno salvaje y tranquilo.

Ideal para caminar, **respirar aire puro y conectar con la naturaleza**.

Situada **al sur de los Pirineos**, la comarca de la Garrotxa reúne gran riqueza natural y paisajística y un patrimonio cultural con valor y legado.



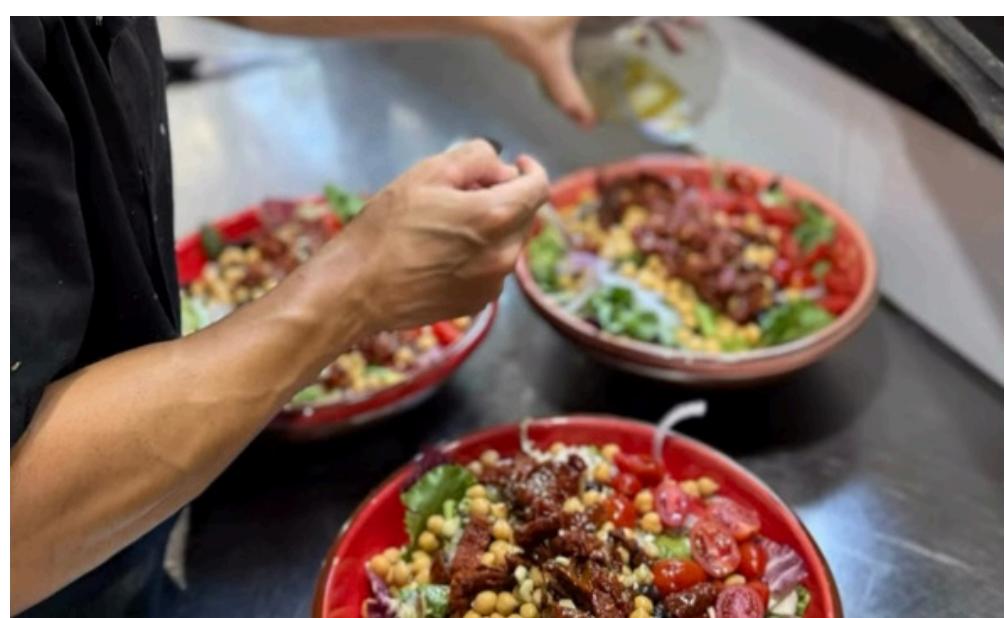
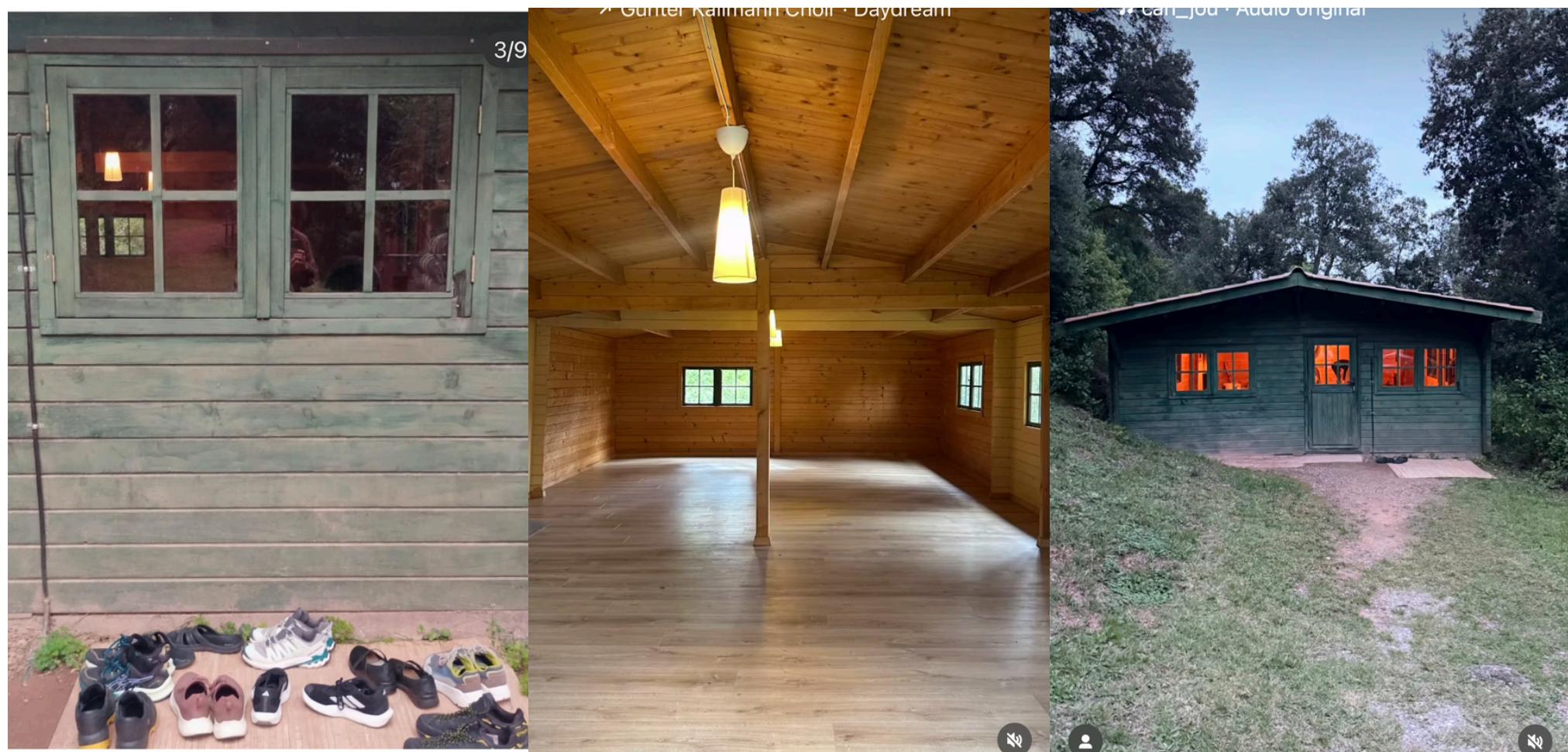


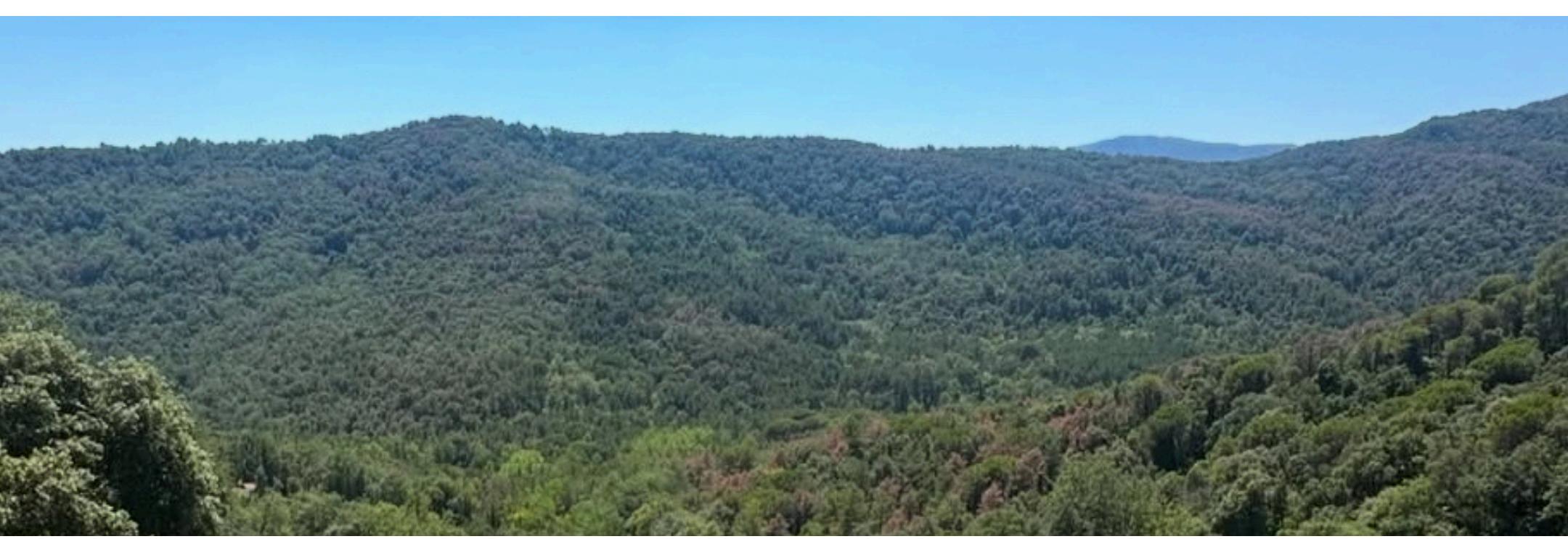
# NUESTRO PLAN

---

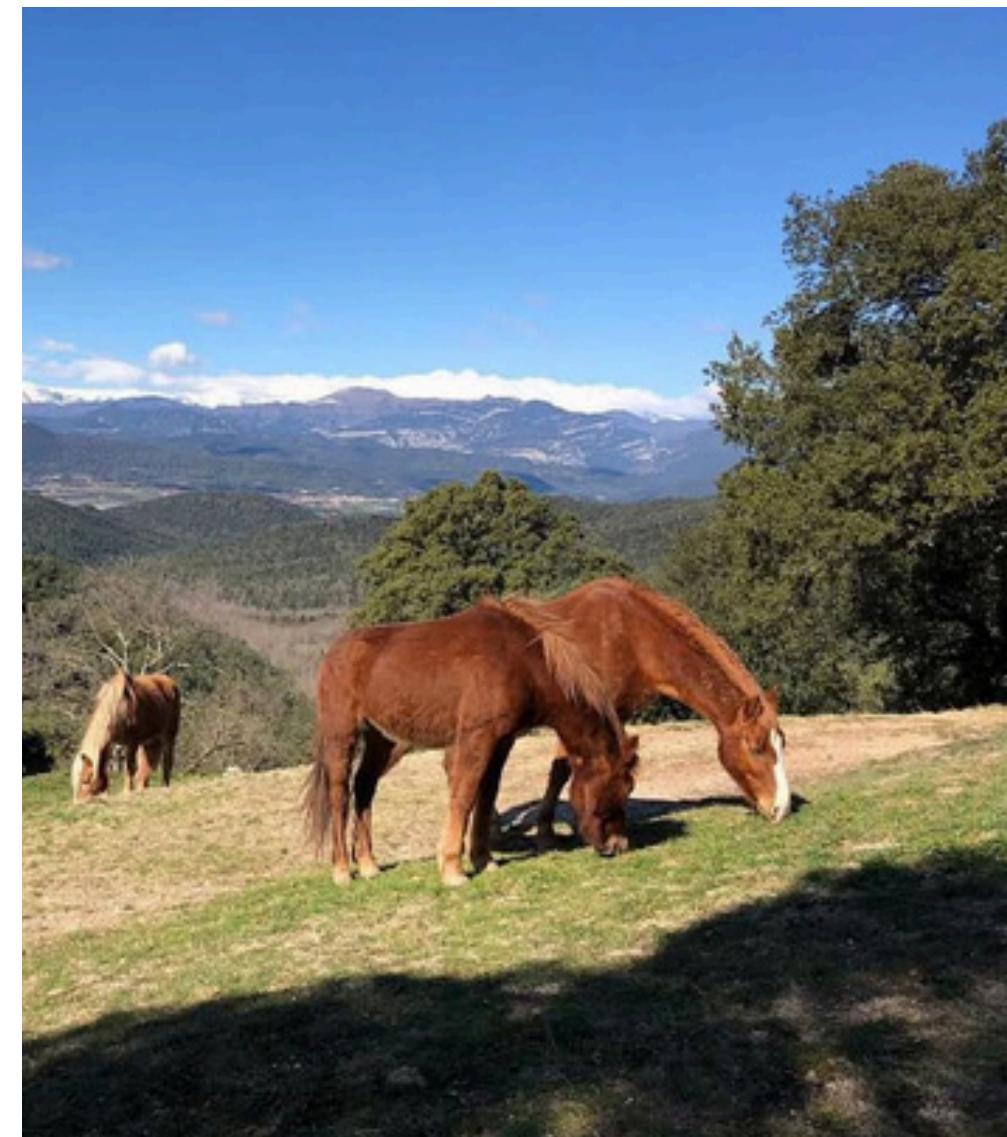
- DISFRUTAR de prácticas de **yoga físico** dedicado a diferentes partes del cuerpo.
- RESTAURAR el equilibrio y la calma con prácticas energéticas de **yin yoga y yoga nidra**.
- INTEGRAR el **movimiento consciente, la liberación miofascial y las prácticas de respiración** para una profunda regeneración.
- SUMERGIRNOS en **caminatas que estimulan la fuerza vital** y nos permiten reflexionar y compartir.
- ABORDAR un **recorrido de transformación** en un espacio cuidado y guiado.

# TODO DISEÑADO PARA EXPLORAR Y NUTRIRSE





# Y SUMERGIRSE EN LA VIDA



**FACILITAMOS EL TIEMPO  
PARA EL ENCUENTRO Y  
Y EL DESCANSO**



**EN UNA MASÍA RURAL SOSTENIBLE**

# CAN JOU, EL ESCENARIO PARA RECONECTAR



# PROGRAMA DEL RETIRO



LLEGADA & INICIO

*Miércoles 1 de Abril*

**ABRIR ESPACIO**

19:00 Bienvenida + Presentación

# JUEVES 2 DE ABRIL

---

## LA MIRADA INTERNA

**8:30 - 10:00**

**Yoga - Caderas y pelvis**

**10:15 - 11:15 Desayuno**

**11:30**

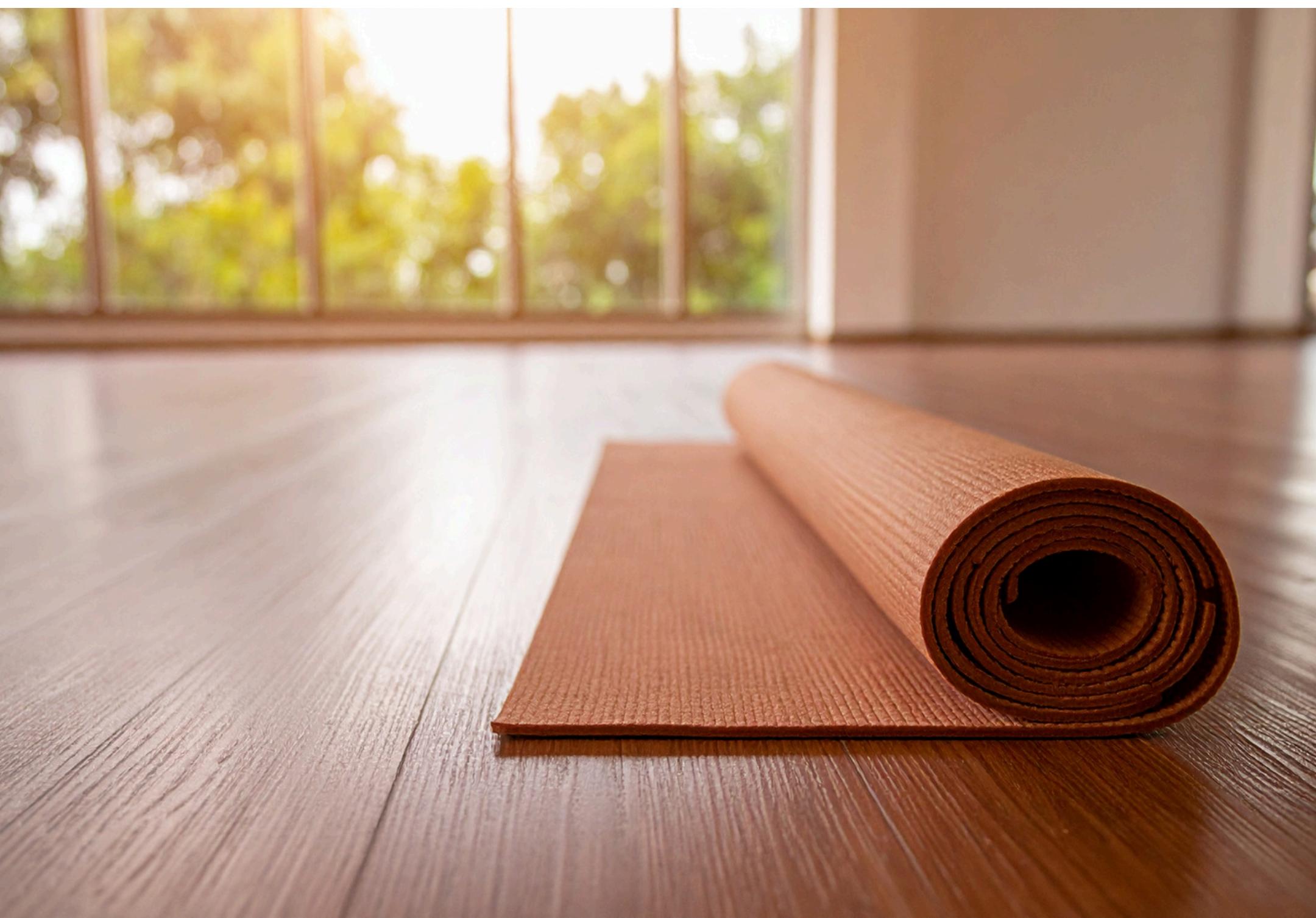
**Naturaleza: caminar y conectar**

**14:30 Comida**

**17:30**

**Liberación Miofascial**

**20:00 Cena**





**VIERNES 3 DE ABRIL**

---

**PREPARAR LA ENERGIA**

**8:30 - 10:00**

**Yoga físico-Core**

**10:15 - 11:15 Desayuno**

**11:30**

**Naturaleza: caminar y conectar**

**14:30 Comida**

**17:30**

**Movimiento Consciente**

**20:00 Cena**

# SABADO 4 DE ABRIL

---

## LA VALENTIA DE DESPLAZARSE

**8:30 - 10:00**

**Yoga físico-Torsiones**

**10:15 - 11:15 Desayuno**

**11:30**

**Naturaleza: caminar y conectar**

**14:30 Comida**

**17:30**

**Yin Yoga + Yoga Nidra**

**20:00 Cena**



DOMINGO 5 DE ABRIL

---

## REPOSAR EN EL MISTERIO

**8:30 - 10:00**

**Yoga físico-Integración**

**10:15 - 11:15 Desayuno**

**11:30**

**Dinámicas y Cierre**

**14:30 Comida**



# QUÉ INCLUYE EL RETIRO

---

- Un programa diseñado por **dos profesionales de largo recorrido** del yoga y el bienestar
- Un recorrido secuenciado para un **reset profundo**, reparador y renovador
- **Dos prácticas de yoga y corporalidad al día** en sala (funcional, yin, nidra, vinyasa, miofascial, movimiento consciente)
- **Una caminata al día por los bosques y senderos** del parque natural de la Alta Garrotxa incluyendo dinámicas contemplativas y reflexivas en grupo
- **Cuatro noches de alojamiento en una masía** sostenible fruto del sueño de una familia
- **Tres comidas al día vegetarianas** de la huerta y km.0



# PRECIOS Y FORMAS DE PAGO

---

Existen tres tipos de habitaciones, todas con baño incluido.

## **Habitación COMPARTIDA TRIPLE**

790€ (early bird)

850€

## **Habitación COMPARTIDA DOBLE**

850€ (early bird)

910€

## **Habitación INDIVIDUAL**

910€ (early bird)

990€

## **EARLY BIRD: RESERVAS HASTA EL 15 DE FEBRERO**

**RESERVA:** 300€

**PAGOS** por transferencia bancaria

**El early bird incluye** posibilidad de pago fraccionado con las siguientes fechas:

- Primer pago: 300€ antes del 15 de Febrero
- Segundo pago: 300€ antes del 1 de Marzo
- Tercer pago: el resto antes del 15 de Marzo

Las reservas a partir del 16 de Febrero han de abonar el importe completo.

*El precio no incluye transporte hasta Can Jou.*

# DETALLES PARA UNA EXPERIENCIA ÓPTIMA

---

## PARA CONFIRMAR TU RESERVA Y TU TIPO DE HABITACIÓN

La distribución de habitaciones se hará por tipo y por orden de reserva confirmada.

## POLÍTICAS DE CANCELACIÓN

El importe de la reserva no es reembolsable.

En caso de enfermedades y otros imprevistos, previa documentación, se puede recuperar el resto de los importes abonados.



# DISFRUTE COLECTIVO

---

- El programa de este retiro requiere que puedas caminar a ritmo moderado ya que hacemos actividades meditativas y reflexivas cuando salimos a caminar y son parte imprescindible del programa
- No está permitido consumir alcohol ni sustancias ilegales
- Habrá áreas comunes fuera de las habitaciones designadas para el uso de tecnología (no hay wifi)



# SOBRE TU MOMENTO

---

## ¿Tienes alguna condición física o emocional que pueda afectar tu participación en el retiro?

Un aspecto importante de este retiro es su naturaleza experiencial. Trabajarás en profundidad contigo mismo(a), en cercanía con otras personas y con el grupo en su conjunto.

Se te presentarán diferentes estilos de enseñanza y aprendizaje, algunos de los cuales pueden resultarte novedosos.

Aunque es natural experimentar oscilaciones emocionales es necesario que puedas expresar de forma adecuada y gestionar estas experiencias para que podamos darte el apoyo adecuado.

Si actualmente estás recibiendo tratamiento psiquiátrico o psicoterapéutico y/o estás tomando medicación psiquiátrica, puede ser recomendable que consultes con tu terapeuta antes de asistir a este retiro.

# TUS FACILITADORAS

---



[www.samyamayogaibiza.com](http://www.samyamayogaibiza.com)  
@diananaya\_yogavivo

Diana Naya es profesora y formadora de yoga YACEP especializada en movimiento funcional y saludable.

Tras dos décadas de enseñanza y tres de práctica, transmite de manera accesible prácticas profundas para la transformación y el bienestar.



[www.isabelchavemanso.com](http://www.isabelchavemanso.com)  
@isabel\_chavemanso

Isabel es profesora de yoga certificada 500h y terapeuta IFS (Sistemas de Familia Interna).

En 2008 se formó en Estados Unidos, en Los Ángeles, donde estudió Vinyasa Yoga, y viajó a la India para profundizar en los estilos Iyengar y Ashtanga.

”

La hierba tiene tan poco que hacer –  
un sencillo manto verde –  
solo acoger a las mariposas  
y entretenir a las abejas –  
Mecerse todo el día en dulces ritmos  
que traen las brisas,  
guardar el sol sobre su regazo  
y saludar a todo lo que llega –

*Emily Dickinson*



## INFO & RESERVAS

---

chavemanso@gmail.com  
&  
diana@samyamayogaibiza.com

**CAMINA, CONECTA Y REPARA CON NOSOTRAS**  
**¡NOS VEMOS PRONTO!**



**RETIRO**  
**SEMANA SANTA 2026**  
Del 1 al 5 de Abril

[www.isabelchavemanso.com](http://www.isabelchavemanso.com)  
@isabel\_chavemanso

[www.samyamayogaibiza.com](http://www.samyamayogaibiza.com)  
@diananaya\_yogavivo