

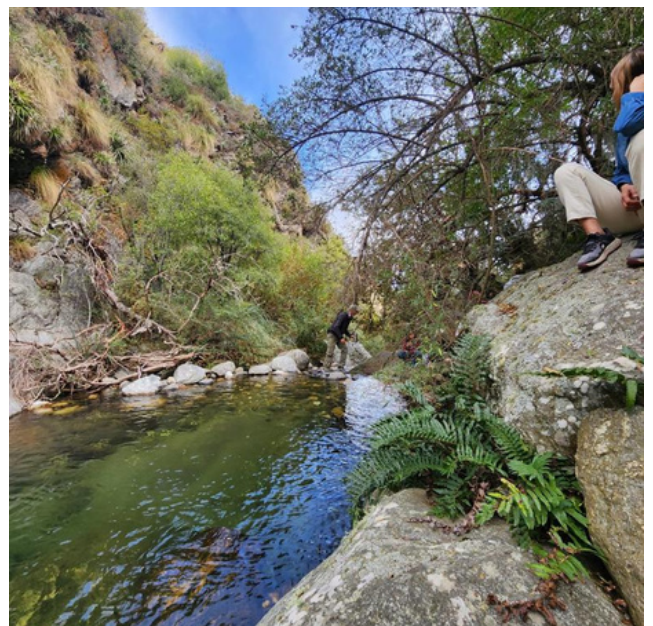
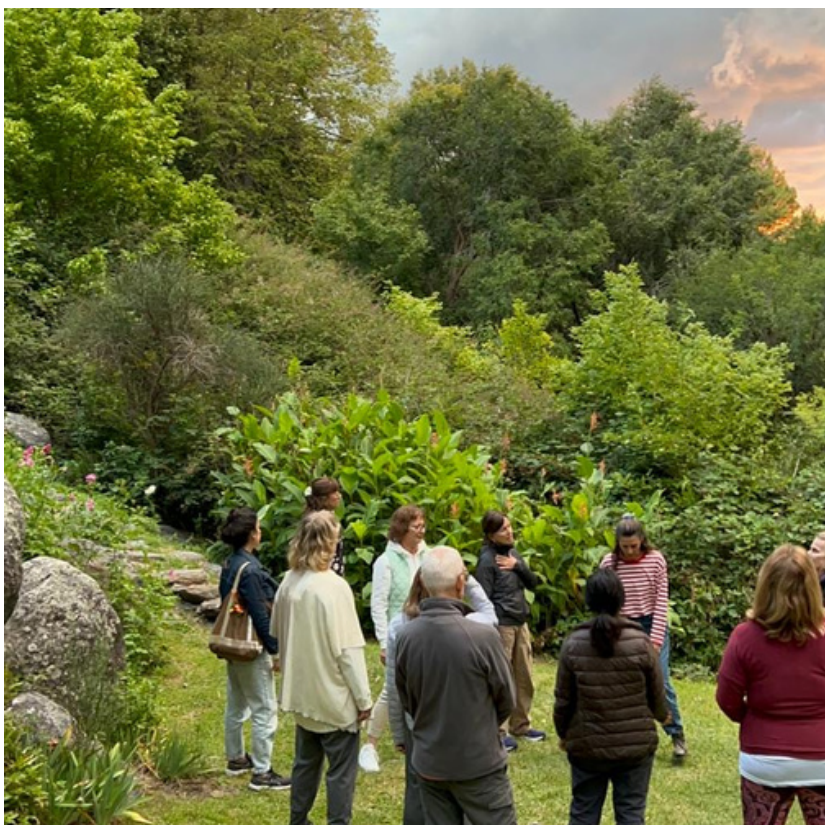
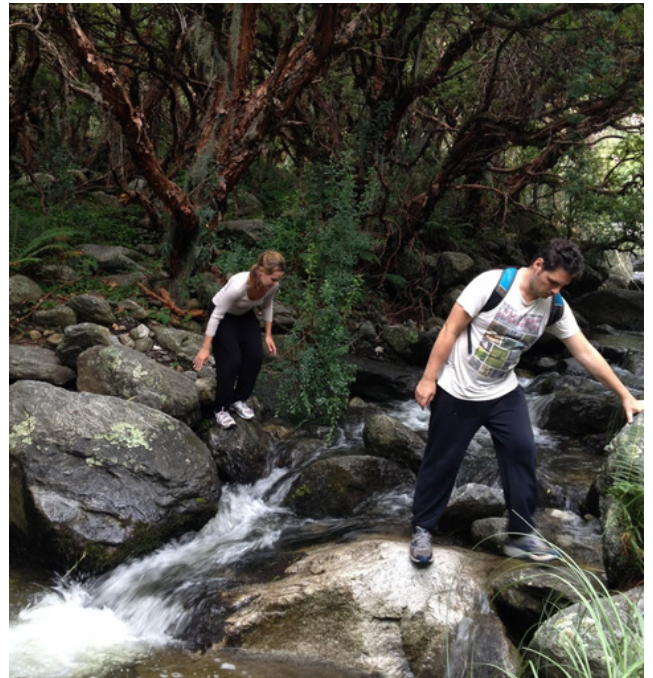
RETIRO PRIMAVERA LUNA LLENA EN LA MONTAÑA

LA CONSTANCIA
SAN JAVIERA.
TRAS LAS SIERRA.

15 al 20 de septiembre 2024

RETIROS DETOX

Retiros Detox te invita a sitios naturales para vivir un proceso de interiorización y purificación del cuerpo y la mente. Cada lugar elegido tiene su belleza particular, medicina y fuerza natural. Escenarios que nos espejan belleza, silencio y pureza. Sitios cuidadosamente elegidos para favorecer un viaje sanador a todo nivel.



Convocamos a un retiro de primavera en la
montaña.

Acompañados por la energía de la luna llena,
Dedicaremos estos días al encuentro con uno
mismo en la naturaleza autóctona del Valle de
Traslasierra.

Las prácticas, el alimento y el entorno nos
encausarán llevándonos hacia adentro y
elevando así nuestra frecuencia.

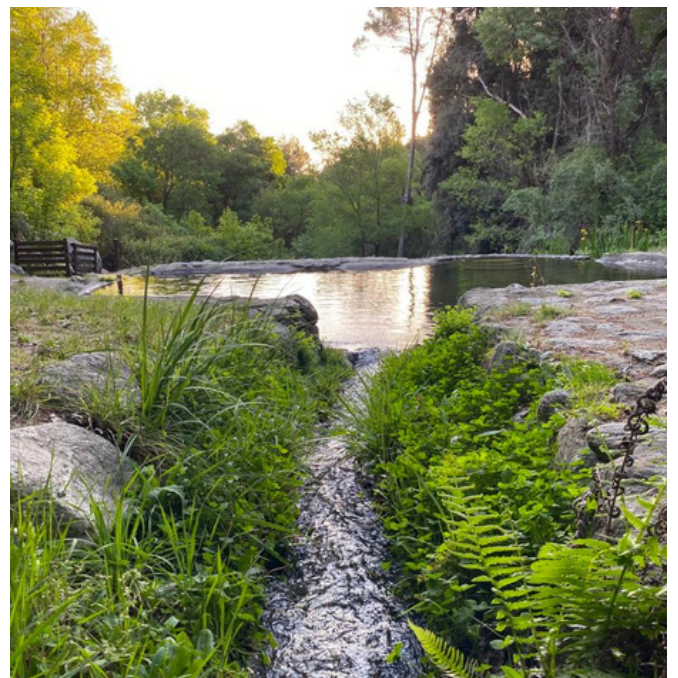
Fortalecer el sistema inmunológico a través de
la oxigenación, el descanso consciente y el
alimento. Caminar por bosques de altura.
Volver a lo simple.

Estar en contacto con los elementos.

Sentarse alrededor de un fuego bajo un cielo
estrellado. Caminar descalzos sobre la tierra.
Estar en silencio con otros. Contemplar. Tener
tiempo para verse y escuchar las señales del
interior.

El retiro intenciona un profundo trabajo
interior.

Una oportunidad para elevar la mirada.





Yoga restaurativo y prácticas de movimiento consciente

Estas prácticas serán diarias y nos facilitarán el contacto orgánico y amoroso con el cuerpo.

El yoga tiene incontables beneficios. Éstos no se limitan al cuerpo físico sino que trascienden también hacia los planos mentales, emocionales y espirituales.

Busca unir mente/cuerpo/espíritu bajo la luz de la conciencia del practicante.

Se trabaja con las posturas (asanas) la flexibilidad, fuerza, equilibrio y alineación.

Yoga no es un ejercicio, es una exploración. Las asanas no son posturas estáticas, sino un diálogo dinámico con tu cuerpo.

La flexibilidad más importante es la flexibilidad mental y emocional.

Es por este motivo que entrenamos en la técnica de la meditación y procuramos despertar a un estado de presencia en todo momento.

No se experiencia previa.



EL ALIMENTO

“Que el alimento sea tu medicina”
Hipócrates

Diseñamos cuidadosamente un menú basado en plantas para favorecer una depuración del cuerpo físico, que también despejará y purificará la mente.

No incluiremos azúcar refinada, lácteos ni harina de trigo.

Este proceso, combinado con las prácticas diarias y los beneficios naturales del entorno, crearán un viaje de salud a todo nivel.

Precuramos alimentos orgánicos y de producción local,



TEMAZCAL

El temazcal es un antiguo ritual tribal con tradición ceremonial y medicinal del antiguo México que se realiza dentro de un iglú cubierto. Dentro del mismo se colocan piedras volcánicas al rojo vivo (previamente calentadas al fuego por cinco hrs aprox) sobre las que se vierten mezclas de hierbas naturales creando así medicinales nubes de vapor.

A través del sudor se va depurando el cuerpo y la mente con la sensación de retorno al útero materno y el reencuentro con la propia esencia y desde allí poder “renacer”.



Terapia del canto

Un espacio dedicado al uso terapéutico del sonido. Combinando e integrando distintas técnicas vocales, nos adentramos en la exploración de la propia voz.

Cantar es natural y orgánico. Nos entrega enormes beneficios en el plano físico/emocional y también genera un estado meditativo que nos recuerda la dicha y la gratitud. Los cantos elegidos son sencillos y de distintas tradiciones musicales.

Son cantos que unen, reparan y fortalecen el espíritu debido a sus letras y melodías.

También habrá espacios de silencio contemplativo.

El silencio como altar del espíritu, el silencio como aliado incondicional en nuestra búsqueda espiritual.

No se necesita experiencia previa.



Caminatas Silentes

Caminar es más que moverse. Podemos caminar para ejercitar nuestro cuerpo, para pensar, para dejar de pensar, para contemplar el paisaje, para compartir el camino.

La "Terapia" del Buen Caminar explora todas estas modalidades con una idea de fondo: si nos instalamos en el buen caminar propiciamos, además de mejorar la postura corporal, un buen pensar, un buen contemplar, un saludable compartir y un reencontrarse con el silencio que promueve la calma mental.

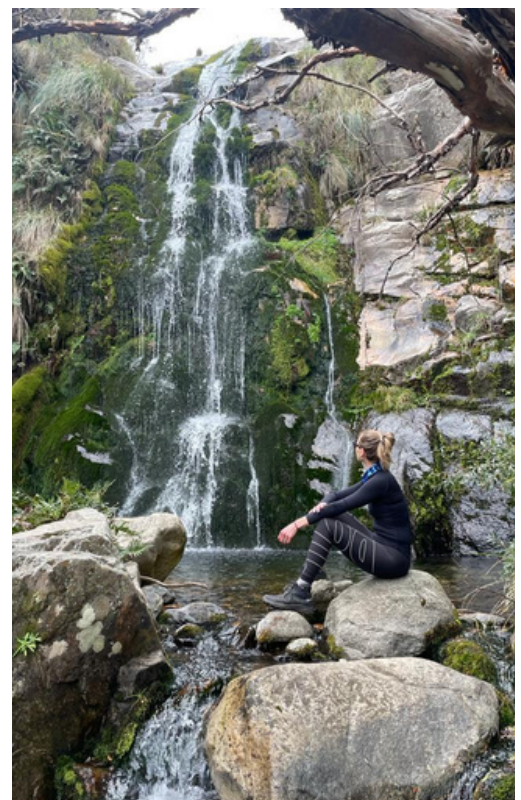
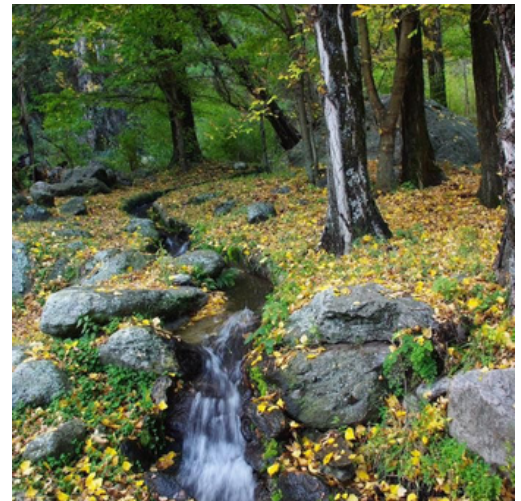
Treking a la cascada (opcional)

Remontamos el arroyo por la Quebrada del Tigre, a medida que avanzamos la quebrada se va cerrando, generando ambientes húmedos donde prosperan frondosos bosques de tabaquillos y maitenes, con muchos helechos y líquenes.

De a momentos tenemos la sensación de estar en otro lugar.

El mayor desafío de esta caminata es el cruce permanente de un lado al otro del arroyo saltando por las piedras.

La unión en el grupo se hace fundamental en ciertos trayectos del paseo.



NUESTROS RETIROS

Retiros Detox Naturaleza nació en el año 2008 como una necesidad de crear viajes de bienestar a través de la conexión con la naturaleza.

Creció y sigue creciendo gracias a las distintas experiencias vividas junto los poderosos sitios visitados.

Hemos realizado retiros en Argentina (Córdoba, Catamarca, Misiones, Salta, Jujuy, Patagonia), Uruguay (Jose Ignacio), Brasil (Isla Grande) y Mexico (Bacalar) e India.

Retiros continúa en expansión gracias a la confianza de nuevos participantes y aquellos que nos vuelven a elegir.







LA ABUNDANCIA ESTANCIA LA CONSTANCIA

Una reserva natural de 1200 hectáreas al pie del Cerro Champaquí.

Una casa histórica rodeada de cerros, bosques y arroyos.

Un rincón de paz ideal para descansar y conectar con la naturaleza.

La Abundancia se encuentra a 7km de la plaza de San Javier.

Cómo llegar?

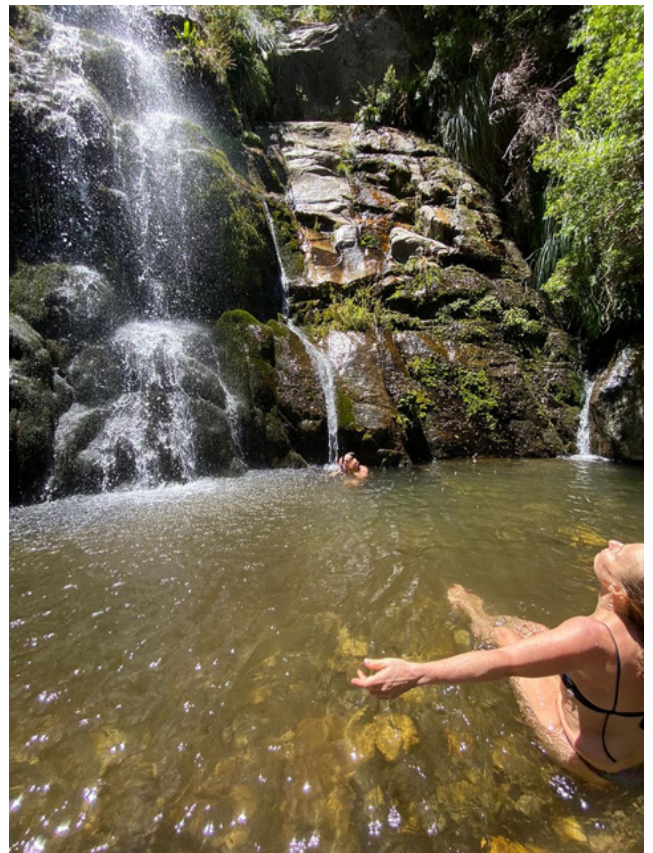
En avión a Merlo(vuelos disponibles solo los domingos y jueves). Vuelos a Cordoba capital todos los días y en ómnibus a San Javier (Chevallier servicio cama).

Se acordará un horario de encuentro en la plaza de San Javier el día de inicio del retiro para ascender a la estancia.

Costo del retiro por persona

En habitaciones dobles o triples(según disponibilidad).

Usd1000



CAROLINA ABADI

Actualmente vive con su familia en traslasierra, Cordoba, Argentina.

Ha organizado y coordinado retiros en diversas partes del mundo desde el año 2005. (Traslasierra, Córdoba- Termas de Fiambalá, Catamarca- Yacutinga Lodge, Misiones, Isla grande, Brasil, Akalki retreat center, México, José Ignacio, Uruguay)

Enfocada en las prácticas para el bienestar, madre de tres hijos y amante de la naturaleza. Los retiros que organiza son una síntesis de los últimos veinte años de prácticas y estudios .

Estudios realizados:

- Profesorado de Yogaterapia (Ananda yoga- Bs as ,Argentina)
- 20 años de práctica en yoga (con maestros certificados en método iyengar)(Argentina)
- Estudio música clásica del norte de la india junto a su maestra hindu Shweta Jhaveri. (California, USA)
- Estudios en la escuela de música “Ali Akbar Khan”(California , usa.)

- Formación en Música devocional de La india y cantos originarios de distintas tradiciones musicales.(India, USA y Argentina)
- Estudios de canto de armónicos (overtone singing) junto a Daniel Torres (Mexico)
- Iniciada en meditación y artes curativas (Poona , India)
- Certificada Reiki(India)
- Exploradora y estudiosa de la alimentación consciente (macrobiótica, cocina detox)
- Ecología y restauración del bosque nativo en las sierras cordobesas.(Fundación CREEA)
- Practicante de meditación (técnica Vipassana).



Alejandra Pais

Dirige el primer restaurante orgánico certificado de América latina Bio Solo Orgánico.

Se formó con maestros de la alimentación como Aris Latham, Brian Clement, Iris Becker, Catia Simionato y Diego castro.

Es miembro activo de Slow Food.

Dicta cursos de cocina y alimentación consciente.

eRestaurant y a través de su proyecto personal “Sana Mas Non Santa”.

Realizó los estudios de Nutrición en Instituto Universitario Cemic.

Practicante de Yoga I-Yengar desde sus 13 años.

Formada por la Fundación de Salud Ayurveda Prema en Alimentación y cocina ayurvédica.

