



RETIRO DE YOGA Y MEDITACIÓN EN MÉXICO

Del 30 de marzo al 12 de abril de 2020

La magia de la Tierra maya...

Un retiro en la Selva de Yucatán

- ✓ 14 días de alojamiento en pensión completa en habitaciones compartidas o individuales estilo Suite
- ✓ Todas las comidas (desayuno, comida y cena) elaboradas con alimentos orgánicos cultivados en sus propios huertos (menú ovoclacto-vegetariano)
- ✓ 2 albercas (piscinas) y exuberantes jardines dentro de la selva yucateca
- ✓ Temazcal con ritual guiado
- ✓ Clases diarias de HathaVinyasa Yoga, Yoga Restaurativo~Yin, Meditación & Mindfulness en dos clases diarias de 1,5 hora cada una
- ✓ 1 excursión semanal a mágicos lugares como Chichén Itzá, Ek Balam, Uxmal.
- ✓ Tiempo y libertad para explorar por tu cuenta las cercanas ciudades de Mérida y Valladolid
- ✓ Opcionalmente: Formación Certificada de Profesores de Yoga y Meditación (Programa Base 200h)



FECHAS Y MODALIDADES

El Retiro es del **30 de marzo al 12 de abril de 2020**. La primera clase será el primer día indicado por la tarde, la última clase será el último día indicado por la mañana.

Este retiro tiene lugar en México en la **casa de retiros de Shambalanté**, una antigua hacienda inmersa en la selva Yucateca, a tan solo 10 minutos del pueblo mágico de Izamal.



Es un espacio rodeado por exuberante naturaleza y mucha magia. Es un lugar único que te permitirá respirar paz y armonía, desconectarte de la vida cotidiana, la tecnología y el stress, para encontrar el camino que te llevará a conectar con tu interior y la naturaleza, en su máxima expresión.

Ubicado a menos de 10 km del pueblo mágico de Izamal, a hora y media de las pirámides de **Chichén Itzá**, Mayapán, diversos cenotes y maravillas naturales en el estado de Yucatán y a hora y media de la ciudad de Mérida. Shambalanté es un espacio inmerso en la selva yucateca que te ofrece el paraíso en la tierra.

La **alimentación es ovo-lacto vegetariana**, energética y muy saludable.

Más información del lugar del retiro: www.shambalante.com ;Cómo llegar? [Desde Cancún.](#) [Desde Mérida.](#)



Existen **dos opciones para participar** en este Retiro:

- **Modalidad 1 (RETIRO DE YOGA Y MEDITACIÓN):** abierto a todos los públicos (recomendable 1 año de prácticaprevia);
- **Modalidad 2 (RETIRO DE FORMACIÓN DE PROFESORES):** el requisito para participar en la formación de profesores es contar con una práctica de 1-2 años.

En este documento encontrarás la información de ambas Modalidades.

¿QUÉ INCLUYE EL RETIRO?

MODALIDAD 1 RETIRO DE YOGA Y MEDITACIÓN	MODALIDAD 2 RETIRO DE FORMACIÓN DE PROFESORES
<p>Clases diarias de Yoga y Meditación: al amanecer Hatha Vinyasa Yoga; y al atardecer Yoga Restaurativo y Meditación</p>	
<p>Desayunos, comidas y cenas. Deliciosos menús ovo-lacto vegetarianos con productos cultivados en sus propios huertos.</p>	
<p>Turismo consciente: Chichén Itzá, Ek Balam, Uxmal, Coba... y las cercanas ciudades de Valladolid y Mérida.</p>	
<p>Tiempo libre para relajarse y disfrutar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bañarte en las albercas (piscinas) • pasear por los exuberantes jardines de la casa, • tiempo para tus lecturas 	
<p>Tiempo libre adicional para hacer alguna excursión adicional a las programadas (por tu cuenta o con otros asistentes del retiro) explorando los pueblos cercanos de Izamal, Homún, Sotuta, la Reserva ecológica de Cuxtal o las grandes ciudades de Mérida y Valladolid...</p>	<p>Talleres de Formación de Profesores durante el Retiro: 3 horas diarias + lecturas obligatorias</p>
<p>Horarios orientativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7:00h Práctica de Yoga y Meditación • Desayuno y descanso • Comida y relax, , lecturas, excursiones... • 18:00h Práctica de Yoga y Meditación • Cena y descanso 	<p>Horarios orientativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7:00h Práctica de Yoga y Meditación • Desayuno y descanso • 11:00h Formación de Profesores (Pedagogía y Ajustes) • Comida y relax, lecturas, excursiones... • 16:00h Formación de Profesores (Pedagogía, Anatomía, Filosofía) • 18:00h Práctica de Yoga y Meditación • Cena y descanso

¿CÓMO ES LA PRÁCTICA DE YOGA Y MEDITACIÓN DE ESTE RETIRO?

Las clases diarias al amanecer y al atardecer de Yoga y Meditación son aptas para tod@s aunque es recomendable haber practicado al menos durante un año.

Práctica diaria de Yoga:

- Hatha Vinyasa Yoga: una práctica que integra la evolución del **Yoga Moderno de Krishnamacharya**, y que puede incluir prácticas y series más o menos dinámicas, con más o menos repetición de *vinyasas* para entrar en las posturas, para permanecer en las posturas, en función de la intención de cada práctica.
- **Yoga Restaurativo (Vinyasa Lunar-Yin)**, en las que priman la búsqueda de la sensibilidad y el desarrollo de autoconciencia a través de posturas restaurativas, transiciones suaves y más tiempo de permanencia en Asana, así como con la ayuda de mantas, cinturones, y otro material con utilidades terapéuticas. Es apta para quien tiene alguna lesión o condición especial.
 - Surya Namaskar – diversas variantes de Saludo al Sol.
 - Chandra Namaskar – diversas variantes de Saludo a la Luna
 - Técnicas de respiración y pranayamas

Práctica diaria de Meditación, Mindfulness (atención plena) y Relajación:

- Prácticas de Atención Plena o Mindfulness.
- Posturas de meditación.
- Técnicas de meditación.
- Técnicas de relajación.

¿QUÉ CONTENIDOS TIENE LA FORMACIÓN DE PROFESORES?

La Escuela “Y.E.S. Yoga Evolution School” está certificada y avalada internacionalmente por la prestigiosa Asociación internacional Yoga Alliance.



Los/as alumnos/as que participen en la Formación de Profesores de este Retiro con buen aprovechamiento obtendrán el **Diploma del Programa Base Presencial de 200h de reconocido prestigio internacional** y podrán registrarse directamente con Yoga Alliance.

A nivel nacional (en España), la Formación es apta para poder optar al Certificado de Profesionalidad (Real Decreto 1076/2012) ya que cumple con los contenidos mínimos exigibles en la Cualificación de Instructor de Yoga publicada en el BOE del 4 de agosto de 2011, RD 1034/2011 y en el Certificado de Profesionalidad de Instrucción en Yoga publicado en el BOE del 13 de julio de 2012, RD 1076/2012. Los Diplomas podrán ser presentados al inscribirse en cualquier convocatoria autonómica en España para la evaluación y acreditación de las competencias profesionales, si bien ha de tenerse en cuenta que en tales convocatorias se valora, además de la “formación no formal”, las competencias adquiridas a través de la experiencia laboral demostrable (como trabajador por cuenta ajena, voluntario o autónomo).

Además de las **4/5 horas diarias de práctica de yoga y meditación**, durante el retiro dedicaremos **4/5 horas diarias a los talleres de Formación de Profesores:**

- estudio de asanas y vinyasas: acciones clave, cómo dirigir, contraindicaciones, etc
- Historia y Filosofía,
- Anatomía aplicada,
- Ajustes y
- Pedagogía.

Durante el Retiro y después dedicarás **15 horas (no presenciales)** de la certificación para completas:

- Lecturas y trabajo final sobre las lecturas obligatorias
- Acceso al Aula Online durante **6 meses** después del Retiro como apoyo a tu práctica en casa

¿QUIÉN GUÍA ESTE RETIRO?

Jorge Cabellos:

Jorge es profesor y formador de profesores de Yoga y Meditación.

Se formó como Profesor de Yoga entre India, España, Europa y América y está especializado en Vinyasa Yoga. Es Máster en Mindfulness y Coach Certificado.



Durante los últimos años ha ido desarrollando su propia Metodología para la pedagogía y enseñanza del Yoga y la Meditación a través de la Metodología Coaching que emplea en los programas formativos. Jorge es también formador afiliado a la escuela de formación de profesores de Shiva Rea (Samudra School) y ofrece en colaboración con ella la formación de Prana Vinyasa Flow en España.

Más información sobre Jorge haciendo click en los enlaces a las web y a sus redes:

www.yogaevolutionschool.com/nosotroswww.jorgecabellos.com



PRECIOS

MODALIDAD 1: RETIRO SIN FORMACIÓN DE PROFESORES	en habitación compartida		en habitación individual	
	En euros	En pesos	En euros	En pesos
Reserva Retiro	500€	10.363 MXN	500€	10.363 MXN
Alojamiento pensión completa (en habitación compartida)	950€	18.850 MXN	1.295€	26.650 MXN
Total	1.450€	29.213 MXN	1.795€	37.013MXN

MODALIDAD 2: RETIRO CON FORMACIÓN DE PROFESORES	en habitación compartida		en habitación individual	
	En euros	En pesos	En euros	En pesos
Reserva Retiro	500€	10.363 MXN	500€	10.363 MXN
Alojamiento pensión completa (en habitación compartida)	950€	18.850 MXN	1.295€	26.650 MXN
Opción Formación de Profesores	890€	18.446 MXN	890€	18.446 MXN
Total	2.340€	47.658 MXN	2.685€	55.458MXN

**Los pagos a cuenta del Alojamiento están sujetos a la política de cancelaciones del Hotel.*

El Precio incluye	El Precio NO Incluye
<ul style="list-style-type: none">✓ Clases diarias de Yoga y Meditación por la mañana y por la tarde✓ Alojamiento en habitación compartida o individual✓ Desayunos, comidas y cenas (desde la comida del primer día al desayuno del último día)✓ En la Modalidad 2 se incluyen las tasas de la Formación de Profesores certificada con Yoga Alliance (Programa Base 200h)✓ Acompañamiento para las excursiones en grupo por los alrededores de Kerala (gastos de transporte no incluidos)	<ul style="list-style-type: none">○ Vuelos○ Traslados del aeropuerto de Mérida a la Hacienda Shambalanté que se establecerá como punto de encuentro (aprox. 20€ / 400 pesos mx si se comparte entre 10 personas, o 50€ / 1000 pesos si se comparte entre 4 personas)○ Transporte para las excursiones programadas (aprox. de media 25€ / 500 pesos mx si se comparte entre 10 personas, o 60€ / 1.250 pesos si se comparte entre 4 personas)○ Entradas a monumentos○ Seguro de viaje (es obligatorio contratar uno)○ Gastos de visado (si tienes nacionalidad española no necesitas visado, consulta si en tu caso es obligatorio)○ Posibles gastos de transferencias bancarias○ Las propinas durante el viaje○ Cualesquiera otros gastos personales

FORMAS DE PAGO

La Reserva inicial de plaza (500€) se abonará por transferencia bancaria:
ES93 1465 0100 9918 0048 1991 (Entidad ING DIRECT, Titular JORGE CABELLOS)
indicando en el concepto: "Retiro México" + (nombre y apellidos del alumn@)".
IMPORTANTE: una vez hecha la transferencia es muy importante enviar justificante a
nuestro email info@yogaevolutionschool.com

El Alojamiento en pensión completa se abonará en dos partes:

- a) 25% por transferencia bancaria directamente a Shambalanté
- b) el 75% restante a la llegada a Shambalanté

IMPORTANTE

- Para apuntarse es necesario **enviar el justificante de reserva** inicial del retiro antes de la fecha límite.
- Una **parte del Alojamiento (25%) se abonará antes de la fecha límite** por transferencia bancaria y el resto a la llegada
- Las **plazas se asignan por orden** de fecha de reserva.
- Si el **Retiro se cancelase** por cualquier causa no imputable al alumno se devolverá el importe íntegro abonado para la reserva inicial del Retiro y el suplemento opcional de formación de profesores.
- Los **pagos a cuenta del Alojamiento están sujetos a la política de cancelaciones de Shambalanté.**
- Si el **alumno quisiera cancelar** su plaza después de abonada su matrícula no se devolverá el importe abonado de reserva inicial del Retiro ni el suplemento opcional de formación de profesores, aunque sí se podrá guardar la matrícula para un curso posterior y/o suscripción al portal de clases online.
- Si el **alumno quisiera cancelar** su plaza una vez iniciado el Retiro no se podrá devolver el importe abonado en ningún caso.