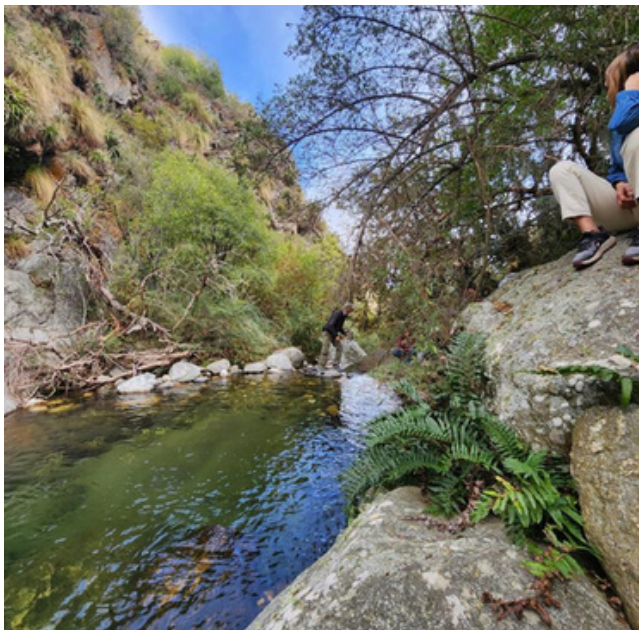
RETIRO multigeneración

LA CONSTANCIA
SAN JAVIER.

22 al 27 de enero 2025

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.



HONRAR EL VÍNCULO ES DEDICARLE TIEMPO

Esta es una invitación especial para compartir con alguien de tu linaje: padre, madre , hijos/as, abuelos/as, hermanos/as, ahijados/as, nueras, suegras, yernos y suegro, nietos/as etc. Es una oportunidad para estar juntos de un modo consciente, en contacto con la naturaleza y practicando el bienestar.

Honrar el vínculo es reconocer que esa persona es un gran maestro/a en tu vida. Es saber que siempre está ahí, y que el amor que comparten se acerca a lo incondicional. Este retiro busca ser un escenario para estos vínculos sagrados que todos tenemos y ofrecerles un espacio de calma y celebración en la naturaleza.

La propuesta es sencilla y amorosa: entrenaremos cuerpo y mente con el propósito de recuperar la vitalidad y la energía, y cultivar la paz mental. Las prácticas serán suaves y personalizadas. Las caminatas se adaptan a cada persona: hay senderos muy sencillos y también otros más desafiantes para los más aventureros.

La alimentación será nutritiva y deliciosa, diseñada para desinflamar el cuerpo y encaminarnos hacia un mayor bienestar.

El lugar es mágico y perfecto para esta ocasión. Está lleno de rincones únicos, con la comodidad que nos permite relajarnos en la naturaleza, sabiendo que todo lo demás está sumamente cuidado y hermoso.

Yoga restaurantivo 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 preocuramos 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.

Preocuramos alimentos orgánicos y de produción local,

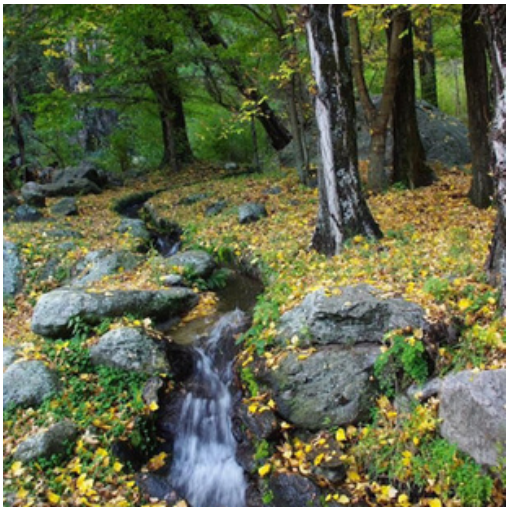
Terapia del canto

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.

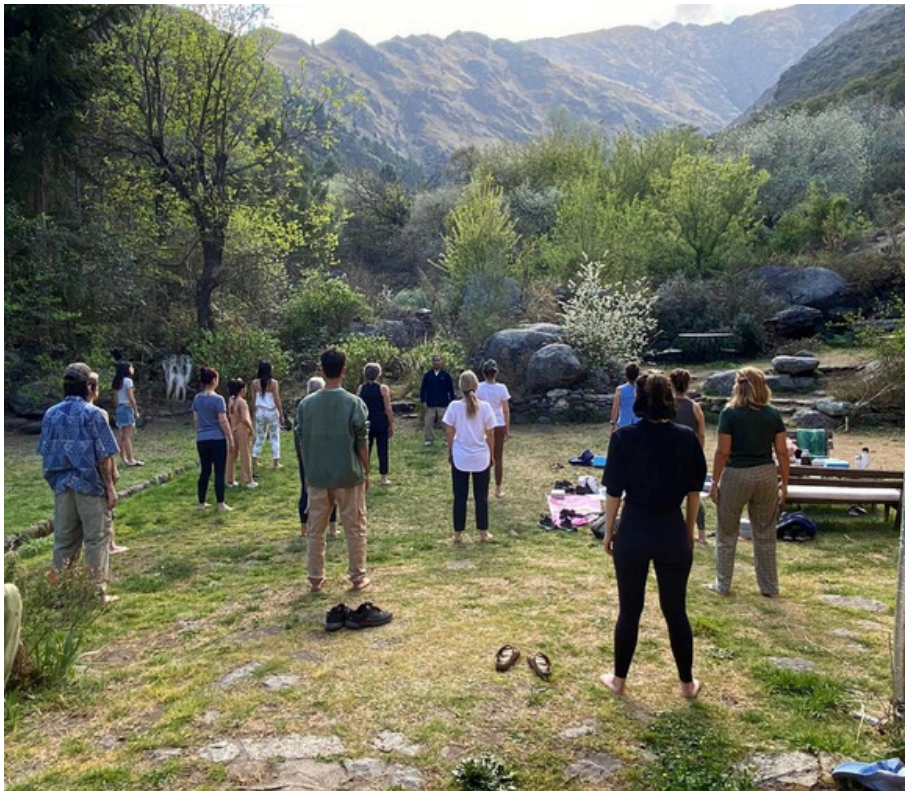
El mayor desafío de esta caminata es el cruce permanente de un lado al otro del arroyo saltando por las piedras.

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?

San Javier queda ubicado a 180km de Cordoba y 800km aprox de BsAs.
~ En Micro: Varias empresas viajan hasta San Javier. Solo tenes que indicarnos desde donde viajas y te ayudamos a coordinar.
~En Auto: Desde Buenos Aires son 800km aprox y desde Cordoba 150km aproximadamente. Si venis desde lejos te recomendamos salir un día antes. Si elegis esta opción, te brindaremos todas las idicaciones para que llegues en forma tranquila.
~En Avión: A Cordoba y luego conectar con un micro que llegue a San Javier que salen con frecuencia ó avión a Merlo, San Luis (Aeropuerto Conlara) dependiendo de los días y horarios de los vuelos.

Valor: Usd1300 por persona en base doble.

Descuento para grupo de más de 2 personas.

Contacto WhatsApp: ~Carolina: +54 9 3544 58-2963
~Alejandra: +54 9 113 639 2323
Mail: naturalezadetox@gmail.com
Instagram: retiros_detox_naturaleza

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 ańos 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 devociónal 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 Vippassana).

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 M
Non Santa”.
Realizó los estudios de Nutrición en Instituto Universitari
Cemic.
Practicante de Yoga I-Yengar desde sus 13 años.
Formada por la Fundación de Salud Ayurveda Prema en
Alimentación y cocina ayurvédica.