



Retiro Raíces y Alas

Del 24 al 26 de Octubre de 2025
Nigüelas (Granada)



BAUBOYoga

Info y Reservas:
bauboyoga.com/retiro
+34 655 13 43 41
info@bauboyoga.com

Programación

24 de Octubre

- **16:00 – 17:00 h**
Llegada y Acomodación
Arrival and Accommodation
- **17:00 – 19:00 h**
Práctica de Vinyasa Yoga + Pranayama
Vinyasa Yoga Practice + Pranayama
- **19:00 – 20:00 h**
Tiempo Libre
Free Time
- **20:00 – 21:00 h**
Cena
Dinner
- **21:00 – 22:30 h**
Ceremonia de Bienvenida y Meditación Nocturna
Welcome Ceremony and Evening Meditation
- **22:30 h**
Descanso
Rest

25 de Octubre

- **7:30 – 8:00 h**
Meditación al Amanecer
Sunrise Meditation
- **8:00 – 9:30 h**
Hatha Yoga y Pratyhara
Hatha Yoga and Pratyhara
- **9:30 – 10:30 h**
Desayuno
Breakfast

- **10:30 – 14:30 h**
Senderismo y Exploración en la Naturaleza
(Ruta de la Pavilla y Alrededores)
Hiking and Nature Exploration (Pavilla Hiking Route and Surroundings)
- **14:30 – 15:30 h**
Comida
Lunch
- **15:30 – 19:00 h**
Tiempo Libre
(Para disfrutar del maravilloso entorno, la naturaleza y los rincones especiales que ofrece Slow House Sa-Mayma, así como de todas sus comodidades pensadas para tu bienestar.)
Free Time (To enjoy the wonderful surroundings, nature, and the special corners offered by Slow House Sa-Mayma, as well as all the comforts designed for your well-being.)
- **19:00 – 21:00 h**
Taller de Backbending: Raíz y Cielo, equilibrio en Backbending
Workshop: Root and Sky, Balance in Backbending
- **21:00 – 22:00 h**
Cena
Dinner
- **22:00 – 23:30 h**
Ceremonia de Mantras y Sound Healing
(Música en Vivo)
Mantra Chanting and Sound Healing – Live Music Experience
- **23:30 h**
Descanso
Rest

26 de Octubre

- **8:00 – 9:30 h**
Hatha Yoga y Meditación en Movimiento
Hatha Yoga and Movement Meditation
- **9:30 – 10:30 h**
Desayuno
Breakfast
- **10:30 – 12:00 h**
Técnicas de Yoga y Meditación para el día a día
Yoga and Meditation Techniques for Daily Life
- **12:00 – 14:00 h**
Tiempo Libre
(Para disfrutar del maravilloso entorno, la naturaleza y los rincones especiales que ofrece Slow House Sa-Mayma, así como de todas sus comodidades pensadas para tu bienestar.)
Free Time (To enjoy the wonderful surroundings, nature, and the special corners offered by Slow House Sa-Mayma, as well as all the comforts designed for your well-being.)
- **14:00 – 15:30 h**
Comida de Despedida
Farewell Lunch