



Retiro Raíces y Alas

Del 22 al 24 de Mayo de 2026
Molino de Lecrín (Dúrcal, Granada)



BAUBOYoga

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

Programación

22 de Mayo

- **16:00 – 17:00 h**
Llegada y Acomodación
Arrival and Accommodation
- **17:00 – 19:30 h**
Práctica de Hatha Yoga + Pranayama (Javier Vargas)
Hatha Yoga Practice + Pranayama
- **19:30 – 21:00 h**
Tiempo Libre
Free Time
- **21:00 – 22:00 h**
Cena
Dinner
- **22:00 – 23:00 h**
Regreso al corazón: ceremonia de apertura, presencia y silencio (Esther Baubo)
Return to the Heart: Opening Ceremony, Presence and Silence
- **23:00 h**
Descanso
Rest

23 de Mayo

- **7:30 – 8:00 h**
Meditación al Amanecer (Javier Vargas)
Sunrise Meditation
- **8:00 – 9:30 h**
Hatha Yoga y Pratyhara (habitar lo interno) (Esther Baubo)
Hatha Yoga and Pratyhara (resting in the inner space)
- **9:30 – 10:30 h**
Desayuno
Breakfast

- **10:30 – 14:30 h**
Senderismo y Exploración en la Naturaleza
(Ruta de los Bolos, Dúrcal)
Hiking and Nature Exploration (Bolos Hiking Route, Dúrcal)
- **14:30 – 15:30 h**
Comida
Lunch
- **15:30 – 18:30 h**
Tiempo Libre
(Para disfrutar del maravilloso entorno, la naturaleza y los rincones especiales que ofrece El Molino de Lecrín.)
Free Time (To enjoy the wonderful surroundings, nature, and the special corners offered by El Molino de Lecrín.)
- **18:30 – 20:00 h**
Raíz y Cielo: Explorando extensiones e invertidas (Javier Vargas)
Root and Sky: Exploring Backbends and Inversions
- **20:00 – 21:00 h**
Sesión de Yoga Nidra (Mónica Sillero)
Yoga Nidra Season
- **21:00 – 22:00 h**
Cena
Dinner
- **22:00 – 23:00 h**
Viaje a través de Mantras y Sonido (Esther Baubo)
A Journey through Mantra and Sound
- **23:00 h**
Descanso
Rest

24 de Mayo

- **8:00 – 9:30 h**
Hatha Yoga y Meditación en Movimiento (Javier Vargas y Esther Baubo)
Hatha Yoga and Movement Meditation
- **9:30 – 10:30 h**
Desayuno
Breakfast
- **10:30 – 12:30 h**
Técnicas de Yoga y Meditación para el día a día (Esther Baubo)
Yoga and Meditation Techniques for Daily Life
- **12:30 – 14:30 h**
Tiempo Libre
(Para disfrutar del maravilloso entorno, la naturaleza y los rincones especiales que ofrece El Molino de Lecrín.)
Free Time (To enjoy the wonderful surroundings, nature, and the special corners offered by El Molino de Lecrín.)

- **14:30 – 15:30 h**
Comida de Despedida
Farewell Lunch