



# SENSORIAL

UN RETIRO PARA DISFRUTAR CON LOS 5 SENTIDOS



**Domingo 8 de febrero 2026**

¡Descubre la magia del bienestar en el Retiro de un Día en el bellísimo Mahua Ashram

¡Una jornada única de paz y conexión con yoga, meditación, inmersión sonora, alimentación nutritiva, piscina natural y más en la naturaleza!

Sumérgete en una experiencia de serenidad.



# DONDE: MAHUA ASHRAM

📍 Km111 Ruta Interbalnearia  
La Capuera, Laguna del  
Sauce

**Comienza 9.30**  
**Finaliza 19.30**





# LAS PRÁCTICAS

## • YOGA SUAVE Y RELAX

El Yoga integral trabaja de manera dinámica posturas de fuerza, equilibrio y elongación haciendo hincapié en disolver las corazas y dar salud a la columna vertebral. Haremos pranayamas y relax.

**No se necesita experiencia.**



## • BAILANDO LOS 5 ELEMENTOS - CON CHARLA PREVIA

La filosofía del Yoga, del Ayurveda y las Culturas ancestrales nos enseñan que somos los 5 elementos (Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter) y que la sabiduría está en saber como equilibrarlos. Haremos una meditación guiada en movimiento, baile intuitivo, activando y reconociendo esta Naturaleza en nosotrxs.

**No importa cómo bailás sino cómo lo disfrutas!**



## • EXPERIENCIA SONORA MEDITATIVA (SONIDOS DEL MAR)

@armonia\_gong (Ariel) y @sebacastun (Seba) proponen una inmersión sonora meditativa con tintes marinos que inducen a una profunda relajación. Con el sonido del Gong, guitarra, cuencos, tambor oceánico y más, van trabajando en los chakras y meridianos, liberándonos del torrente de pensamientos, liberando bloqueos y despertando la intuición. **Es un goce para los sentidos y calma para la mente.**



## • MEDITACIÓN Y CANTO DE MANTRAS SAGRADOS

Cantaremos mantras con el acompañamiento del Armonio y guitarra para conectar con lo sagrado y concentrar la mente, y poder así tener una mejor escucha interna.

La meditación promueve la claridad mental y nos ayuda a tener más presencia y a aprender a manejar los pensamientos intrusivos.





# ¿QUE INCLUYE?

- CLASE DE YOGA SUAVE
- CHARLA: LOS 5 ELEMENTOS QUE HABITAN EN MI, DESDE EL YOGA Y EL AYURVEDA
- BAILE MEDITATIVO - 5 ELEMENTOS
- ALMUERZO VEGETARIANO , TÉ DE HIERBAS DEL BOSQUE Y AGUAS SABORIZADAS NATURALES
- TIEMPO EN LA NATURALEZA, PISCINA NATURAL Y BOSQUE
- MEDITACIÓN Y CANTO DE MANTRAS
- EXPERIENCIA SONORA MEDITATIVA
- MERIENDA ARTESANAL

## NO INCLUYE

Traslado hasta el lugar. Cerca de la fecha coordinamos con los practicantes que vayan en auto para facilitar la organización del traslado.



**SUMÁTE A ESTA EXPERIENCIA INCREÍBLE DE  
CONEXIÓN, RELAX Y DISFRUTE.**

# QUIERO SER PARTE!

TE ESPERAMOS!!

## INVERSIÓN

**145 USD (dólares)**

**Si venís con un amigx ambos tienen un**

**15% de descuento**

## MÉTODO DE PAGO

**TRANSFERENCIA BANCARIA**

**MERCADO PAGO en cuotas tiene un 10% de recargo**

### EMAIL

[casanamaya@gmail.com](mailto:casanamaya@gmail.com)

### REDES SOCIALES

[@casa\\_anamaya\\_yoga](https://www.instagram.com/casa_anamaya_yoga)

### WHATSAPP SOLO

[\(+598\) 092 964084](https://wa.me/598992964084)