



7, 8 y 9 de noviembre

Retiro de Yoga *a* campo

ESTANCIA EL SOSIEGO,
Arrecifes, Provincia de Buenos Aires.



2 noches con pensión completa

Prácticas de Yoga Iyengar, Asanas, Pranayama,
contemplación & tiempo libre

te invito a

Hacer una **pausa**, hacer **espacio**,
en medio de nuestra cotidianeidad,
en **conexión con la naturaleza**, la tierra,
los árboles, los pájaros y los cielos.

Incluye:

- **3 días y 2 noches** en un hermoso hotel de campo en Arrecifes, a solo 160 km de CABA.
- Prácticas de **Yoga Iyengar, Pranayama, meditación.**
- **Todas las comidas**, desayunos, almuerzos, meriendas, cenas, alimentación vegetariana, saludable y nutritiva, jugos y frutas durante toda la estadía.
- Las **habitaciones** son de **2, 3, 4 y 5 personas según disponibilidad.**
- **Tiempo libre**, lectura, siestas, caminatas, etc
- **No incluye: Traslado.**



Una hermosa **estancia**, en medio de la **llanura arbolada**. Un lugar donde imaginé nuestras prácticas al **amanecer y al atardecer**.

Ubicación

ESTANCIA EL SOSIEGO
Arrecifes,
Prov. de Buenos Aires.

A sólo 160 km de CABA.

[Ver mapa >](#)



Una **casa amplia y cómoda**, con habitaciones acogedoras y vistas abiertas al campo.

Cronograma

DIA 1

VIERNES

14 hs	Ingreso y Té de bienvenida
18 a 19,30 hs	Práctica Restaurativa
20,30 hs	Cena

Dia 2

SÁBADO

7,30 a 8,30 hs	Pranayama y meditación
9,30 a 10,30 hs	Desayuno
11 a 12,30 hs	Práctica de Asanas
13 hs	Almuerzo
14 a 16,30 hs	Tiempo libre, caminatas, siesta, etc
16,30 hs	Merienda
17,30 a 19,30 hs	Práctica de Asanas
20,30 hs	Cena
21,30 hs	Fogón

DIA 3

DOMINGO

8 hs	Desayuno
9,30 a 11,30 hs	Práctica de Asanas
13 hs	Almuerzo
15 a 16 hs	Lectura compartida y meditación
16 hs	Merienda
17 hs	Círculo de cierre
18 hs	Salida

Inversión ^{USD}420

Promoción ^{USD}400 Pagando hasta 07/09

RESERVA Y FORMA DE PAGO:

- Para reservar tu lugar, es necesario abonar una seña de u\$D 100
- Cancelar el total antes del 25/10
- Cancelaciones No reembolsables.



¿Te sumás?

RESERVÁ TU LUGAR

Reserva y consultas > julietaalbertarrio@gmail.com | +54 9 11 3681-6616

Sobre mí

Mi nombre es Julieta Albertarrio.

Soy Profesora Certificada de Yoga Iyengar, Por el RIMYI India.

También soy mamá y diseñadora textil y de Indumentaria, trabajé y estudié en Buenos Aires y en Roma donde viví 7 años,

El Yoga siempre estuvo en mi vida, mi abuela fue practicante y mi madre es Profesora de Hatha Yoga, aunque mi profesión era otra siempre sostuve mi práctica personal, estudié en otras escuelas de Yoga en Buenos Aires y en Perú, **pero cuando tomé mi primera clase de Iyengar supe que ese era mi maestro y mi camino.** Practico este método desde el año 2007 y obtuve mi primera certificación en el año 2018, mi estudio es constante, actualmente brindo clases regulares en mi sala en **Castelar, Provincia de Buenos Aires.**

Desde el año 2008 practico y recibo enseñanzas de meditación.

Estoy muy agradecida a mis maestros y maestras, espero ser de beneficio a otras personas como lo fueron para mí.

