



RETIRO EN PAÍS VASCO

YOGA • QI GONG • SONOTERAPIA
BOSQUE • SILENCIO • CALMA

5, 6 y 7 de Junio 2026



CONECTAR • RELAJAR • SANAR





PROGRAMA

Viernes 5 de Junio

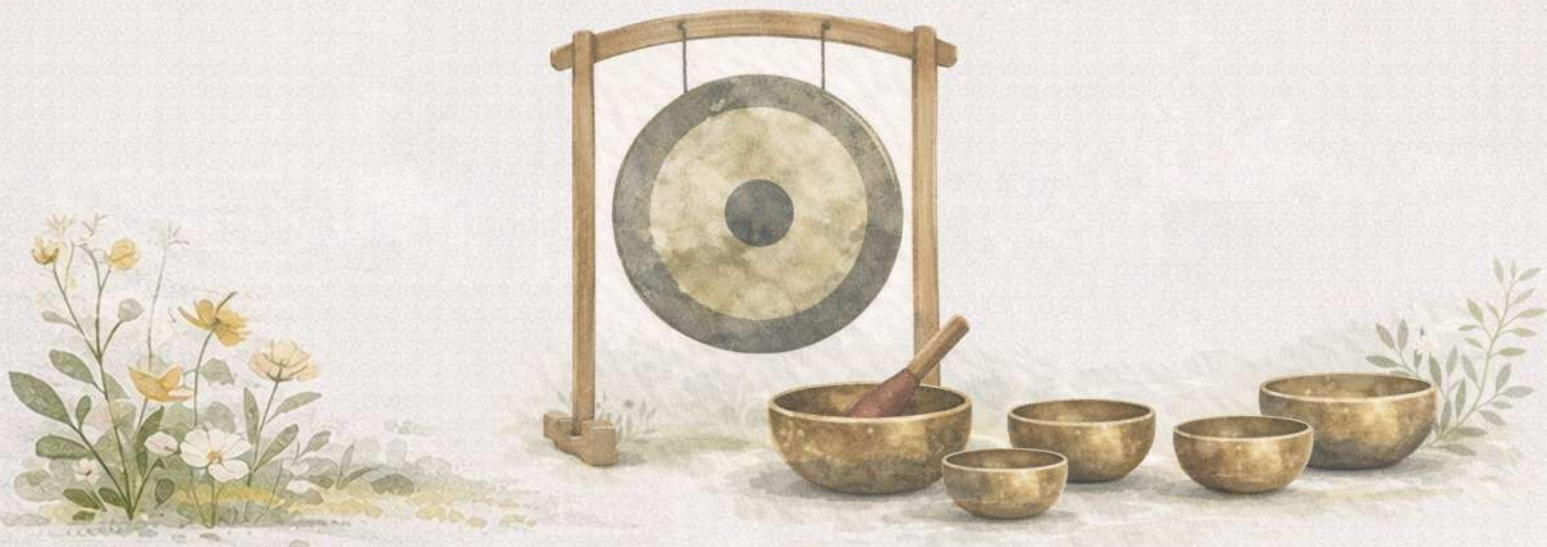
17 h a 18 h - Llegada a la Casa

18 h a 19 h - Bienvenida y Presentación del Retiro

20 h - Cena de gratitud

21:30 h - Baño de Sonido / Sonoterapia

22:30 h - Dulces sueños





PROGRAMA

Sábado 6 de Junio

7:30 h - Yoga

*8:45 h - Meditación
con el sonido del Gong*

9:30 h - Desayuno delicioso

11:30 h - Qi Gong en el Bosque

14 h - Comida amorosa

15 h - Tiempo libre

*17 h - Baño de Bosque ("Shinrin-yoku")
con Música en Directo*

20 h - Cena reparadora

21:30 h - Yoga Nidra

22:30 h - Dulces sueños





PROGRAMA

Domingo 7 de Junio

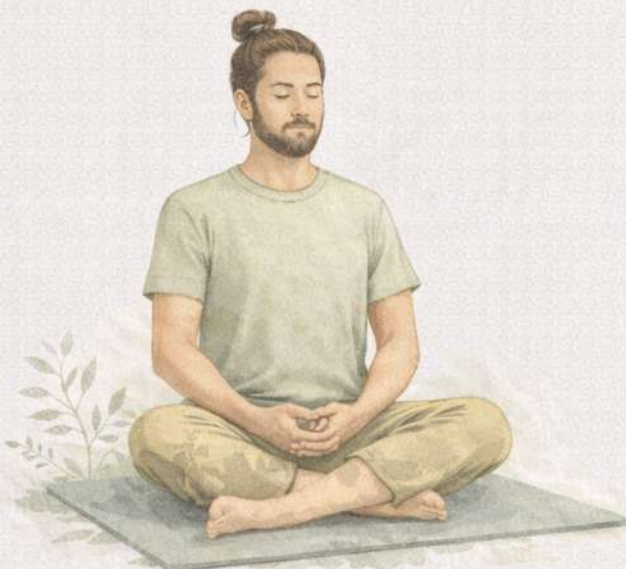
7:30 h - Qi Gong & Meditación

9:30 h - Desayuno en silencio

11:30 h - Risoterapia y Actividad grupal

14 h - Comida hecha con alegría

16 h - Cierre del Retiro y Despedida





LUGAR

La Casa de Marina (Bizkaia)

Un fin de semana para desconectar y dejarte llevar sin preocuparte por nada, simplemente disfrutar del entorno, de lo que el retiro te ofrece, de tu propia compañía y la del grupo.

La Casa de Marina es el lugar perfecto para reordenar tu vida, recuperar la sintonía cuerpo-mente y volver a tu día a día con vitalidad y alegría.

2 noches y 3 días que incluye todo lo que necesitas: alojamiento, pensión completa, las actividades del retiro, un bosque propio, naturaleza, silencio y calma... mucha calma.

Todo ello en un precioso caserío enclavado en un entorno natural inigualable, completamente alejado del ruido y las prisas de la vida en la ciudad.

Ven y disfruta de la belleza y la tranquilidad natural.





LUGAR

La Casa de Marina (Bizkaia)





CÓMO LLEGAR

La Casa de Marina (Bizkaia)

*Caserío Zabala Bekoa
Bernagoitia, 48340 - Bizkaia (País Vasco)*

La Casa de Marina se encuentra en un entorno rural y tranquilo, bien conectada con las ciudades.

En COCHE (Es la opción más recomendable)

*Desde Bilbao: aproximadamente 45-50 minutos.
Desde San Sebastián: alrededor de 1 hora y 15 minutos.
Desde Vitoria-Gasteiz: aproximadamente 1 hora.*

Introduce en el GPS o Google Maps: “La Casa de Marina - Retiros de meditación”

*El último tramo es por carreteras rurales, en buen estado, con paisaje de caseríos y monte.
Hay espacio para aparcar en la propia finca.*

En TREN

Puedes llegar en tren hasta Bilbao (Abando) o Durango, que cuentan con buenas conexiones desde diferentes puntos del País Vasco y otras ciudades.

Desde la estación: coche de alquiler, taxi o coche compartido con otros participantes

En AVIÓN

*El aeropuerto más cercano es el Aeropuerto de Bilbao (BIO),
a unos 45 minutos de la Casa de Marina.*

Desde el aeropuerto: alquiler de coche, taxi o traslado compartido si se coordina con otros asistentes.

COMPARTIR COCHE

Antes del retiro facilitaremos la conexión entre participantes para organizar coches compartidos, tanto desde Bilbao como desde estaciones o aeropuerto, favoreciendo un viaje más sostenible y consciente.







ORGANIZADORES



Carles Portella


Maestro de Qi Gong y Terapeuta holístico, con amplia experiencia en tratar las enfermedades a través de la Medicina Tradicional China y la Acupuntura.

 @carlessonme  @neigongc

Raquel Fuster

Terapeuta holística, maestra de Reiki, posee en su conocimiento diferentes técnicas basadas en la salud holística, entre ellas la Sonoterapia. Especialista en masajes terapéuticos como Bok Bu.

Junto a Víctor dirige el centro de Yoga y Terapias holísticas Prāna Sana en Asturias.

 @ginkgotherapies



Víctor Lavilla

Profesor de Yoga y Meditación con 10 años de experiencia en la enseñanza.

Junto a Raquel dirige el centro de Yoga y Terapias holísticas Prāna Sana en Asturias.

 @victorlavilla_yoga  @victorlavillayoga6043





RESERVA

Precio

~~340 €~~ 300 €

(Descuento si reservas antes del 30 de Abril)

340 €

(Precio a partir del 1 de Mayo)



Precio incluye

• *Pensión completa (Desayuno, Comida y Cena)*

• *Alojamiento en amplias habitaciones compartidas de 4 y de 6 camas.
En total 5 habitaciones con un máximo de 20 personas. 4 baños disponibles.*

Según las posibilidades de las instalaciones, la distribución se intentará realizar por sexos. Se concretará según las reservas.

• *Todas las camas están montadas con sábana y almohada.
Se proporciona ropa de cama (sábanas, mantas, etc.),
pero si quieres puedes traer las tuyas.*

• *Todas las actividades realizadas en el Retiro.*





RESERVA

Para formalizar tu reserva, haz un bizum de 75 euros poniendo en concepto "reserva" y tu nombre completo al siguiente número:

663 471 979 (Raquel)

O transferencia bancaria al siguiente número:

ES35 3025-0032-6914-0000-1472 (Carles)

El resto del total del retiro se abonará el viernes por la tarde a la llegada.

Únicamente se devolverá el dinero de la reserva si no se llevase a cabo el retiro por causas que dependan de la Organización.

***NO INCLUYE** el transporte hasta la Casa, pero facilitaremos la posibilidad de compartir vehículo entre los participantes.*

Cualquier duda, escribe o llámanos a:

+34 663 471 979 (Raquel)

+52 722 554 63 85 (Carles)





A TENER EN CUENTA

Recomendamos traer

Ropa cómoda para la práctica.

Calzado de Senderismo.

Enseres de higiene personal.

Muchas ganas de disfrutar y conectar.

NOTA: Las actividades tanto de Yoga como de Qi Gong son aptas para todos los público, no se necesita experiencia previa.

Información y reservas:

+52 722 554 63 85 (Carles)

+34 663 47 19 79 (Raquel)

