

The Retreat House · Petrer (Alicante)

EQUINOCIO 15 plazas · Retiro mixto (bienvenidas parejas)

Retiro de Yoga y

Del 20 al 22 marzo, 2026 ·

Regulación Nerviosa

3 días para habitar tu cuerpo, **regular tu sistema nervioso y estrenar la primavera** desde dentro.

Organización: Sara Medrano





EQUINOCCIO - 20 al 22 marzo, 2026

Bienvenida/o a EQUINOCCIO

La **primavera** siempre llega, pero no siempre nos pilla preparados. Venimos de un invierno de prisas, pantallas, tensiones físicas, digestiones pesadas y la sensación de ir sobreviviendo al día. El equinoccio de primavera nos recuerda algo muy simple: **es momento de despertar, pero primero hay que bajar revoluciones y volver a habitar el cuerpo.** Este retiro nace para eso.



EQUINOCCIO - 20 al 22 marzo, 2026

Durante 3 días en, *The Retreat House*, vamos a combinar:

- **Yoga** (Kundalini, Hatha, Yoga Somático, Yin/Nidra)
- **Respiración** para la vitalidad y el estrés, aplicada a la vida real
- **Meditación** y mantras
- **Comida antiinflamatoria** de temporada

Todo con un enfoque muy práctico, para que lo que vivas aquí te acompañe después en tu día a día. No vienes a desconectar del mundo. **Vienes a reconectar contigo, para volver a él con más raíz, más calma y más energía disponible.**



Este retiro es para ti si...

No necesitas ser flexible ni llevar años practicando yoga. Necesitas honestidad contigo y **ganas de hacerte cargo de cómo te sientes.**

- Sientes el cuerpo **pesado o inflamado**: hinchazón, digestiones lentas, rigidez.
- **Tu mente no para**: te cuesta dormir, desconectar o dejar de darle vueltas a todo.
- Has probado meditaciones, respiraciones o "hábitos saludables", **pero no consigues sostenerlos.**
- Intuyes que tu sistema nervioso está siempre en modo alerta y **quieres aprender a regularte.**
- Buscas un **espacio respetuoso**, sin postureo espiritual.
- Quieres **herramientas** concretas que puedas aplicar en 5–10 minutos al día.

Y NO es para ti si...

- Buscas un retiro puramente de fiesta, turismo o **escapismo.**
- Esperas una experiencia rígida, dogmática o llena de **reglas** extremas.
- No estás dispuesto/a a **escucharte y responsabilizarte**, aunque sea un poquito, de tu bienestar.



A nivel físico

- **Digestión** más ligera y sensación de **menos hinchazón**.
- Mayor **movilidad y apertura** en caderas, columna y pecho.
- Sensación real de **descanso** y **sueño** más profundo.
- Más **conexión** con tu respiración y **menos sensación de ahogo o bloqueo**.

A nivel mental y emocional

- **Mente** más **clara**, con menos ruido de fondo.
- Estrategias para **regularte** cuando sientes ansiedad, miedo o bloqueo.
- **Menos autoexigencia y más respeto** por tus ritmos. Haber experimentado lo que es bajar la velocidad sin sentir culpa.

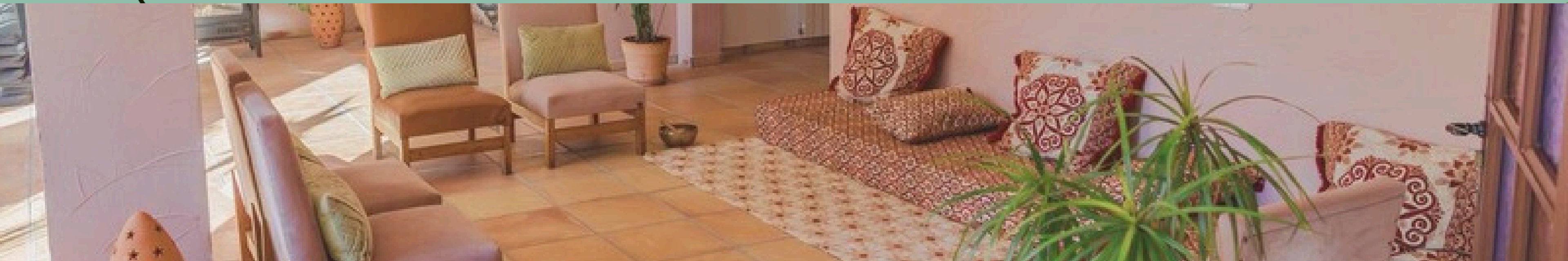
A nivel práctico

- Un plan de 10 minutos al día para **sostener lo aprendido al volver a casa**.
- **Protocolos de respiración neurodigestiva** para usar antes de dormir, tras las comidas o en momentos de **estrés**.
- Secuencias sencillas de **yoga** (para todos los niveles) que podrás repetir tú solo/a.
- Un **recordatorio** profundo: tu cuerpo quiere estar a tu favor.

Lo que te vas a llevar de este retiro

Más que un fin de semana “intenso”, quiero que te vayas con **claridad, calma y herramientas sencillas**.

Esto es lo que puedes esperar:



Los pilares de EQUINOCCIO

Todo lo que haremos durante estos tres días está pensado para acompañarte desde la cabeza hasta el intestino, pasando por tu sistema nervioso, tus hormonas y tu capacidad de descanso.

Pilar 1 • Yoga para todos los niveles

- **Kundalini al amanecer**

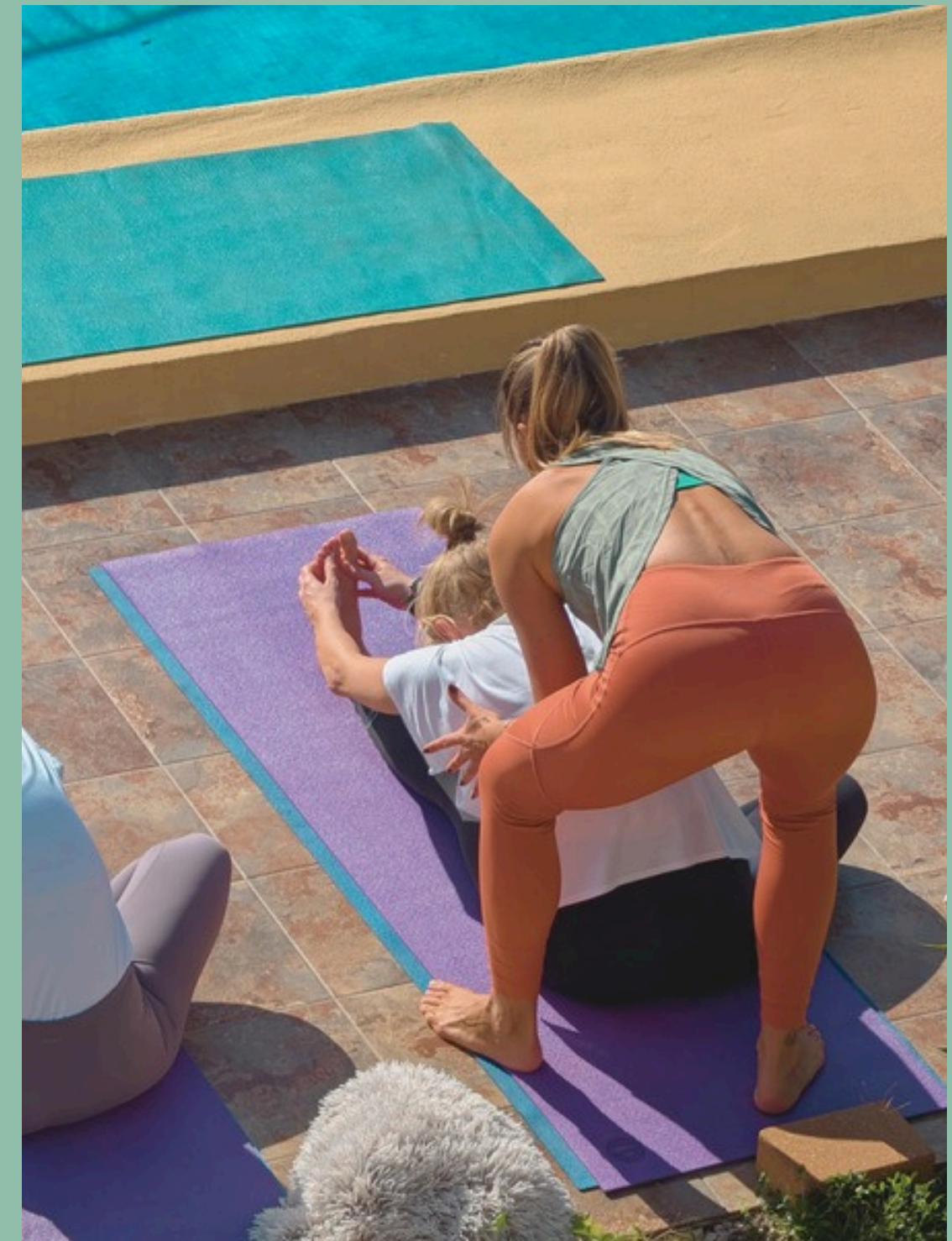
Kriyas sencillas para despertar el cuerpo, movilizar la columna y activar la digestión desde primera hora.

- **Hatha Yoga de primavera**

Clases centradas en apertura de caderas, flexiones hacia atrás y posturas de expansión. Haré especial hincapié en ajustes y correcciones, para que sientas seguridad y presencia en cada postura.

- **Yin & Nidra**

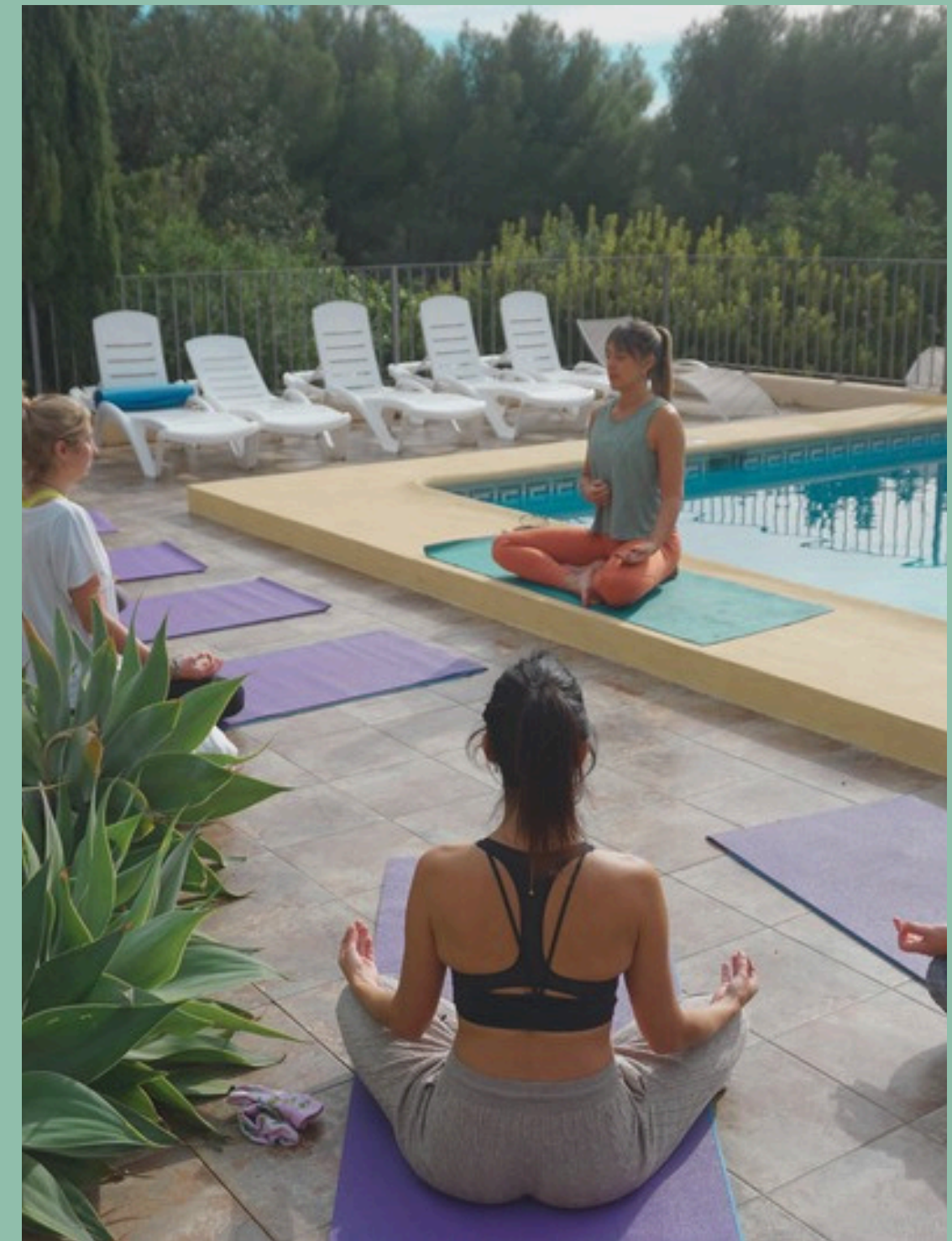
Prácticas suaves para relajar tejido conectivo, bajar pulsaciones y preparar al cuerpo para un descanso profundo.



Pilar 2 · Respiración & Pranayama

El Puente para liberarte del estrés

- Taller de **respiración neurodigestiva** y **regulación vagal**.
- Ejercicios concretos para: **digestión, ansiedad, insomnio, dolor** y "mente a mil".
- Protocolos de 5–10 minutos para que puedas integrarlos en tu **rutina** sin necesidad de cambiar toda tu vida.



Pilar 3 · Meditación, mantras y sonido

El Arte de La Meditación

- Meditaciones activas y guiadas, adaptadas a personas que les cuesta "quedarse quietas".



Somos vibración

- Kirtan: canto de **mantras** para soltar la voz, el pecho y la vergüenza.
- Baño de sonido: dejar que tu cuerpo **reciba** sin hacer nada.



Pilar 4 · Nutrición Antiinflamatoria

Alimentación para la salud y la vitalidad

Comida Saludable

Basada en alimentos **reales, de temporada y enfoque antiinflamatorio.**

Menú Detox

Menú pensado para **acompañar el trabajo físico y respiratorio**, no para dejarte sin energía.

Cuidamos de ti

Opciones para **alergias e intolerancias** (previo aviso).



Reconectando con la naturaleza

La naturaleza juega un papel crucial en este retiro de bienestar.

Pasar tiempo al aire libre te permite desconectar de la tecnología, despejar la mente y disfrutar de los efectos relajantes del entorno natural.

La naturaleza como herramienta de salud.

Actividades al aire libre

Práctica de Yoga/Respiración/Meditación y caminata en la naturaleza para reducir el estrés.

Aire fresco

Respiraremos aire limpio y fresco, lo que favorece la salud mental y física.

Spa Natural: Detox FÍSICO Y EMOCIONAL con barro

Reconectar y nutrirnos de la energía de la tierra para promover la sanación. (**dependiendo de climatología*)

Grounding (*contacto con la tierra*)

Caminaremos descalzos sobre superficies naturales para ayudar a restablecer el equilibrio.



Spa Natural: Detox FÍSICO Y EMOCIONAL

El tratamiento de Spa Natural ofrece relajación y desintoxicación corporal. Este tratamiento ayuda a *rejuvenecer la piel, reducir el estrés y promover la salud general*.

- **Tratamientos terapéuticos con barro y piscina natural.**
- Terapia de **Meditación y Masaje**: Alivia la tensión, mejora la circulación y promueve una relajación profunda.
- **Faciales y Exfoliantes Corporales**: Nutren y rejuvenecen la piel.
- **Desintoxicación**: Ayuda a limpiar el cuerpo de toxinas y a renovar tu energía.



Programa orientativo del retiro

El programa puede ajustarse ligeramente según el grupo y la climatología, pero esta será la estructura general:

VIERNES 20 · Aterrizar

- 17:00–18:30

Llegada, check-in y té de bienvenida.

- 18:30–20:00

Círculo de apertura + práctica suave de Yin y respiración para bajar del modo "hacer" al modo "estar".

- 20:00–21:00

Cena antiinflamatoria.

- 21:30–22:15

Meditación guiada + mantra. Preparar el sistema nervioso para un buen descanso.

SÁBADO 21 · Raíz y expansión

- 07:30–09:00

Kundalini Yoga para despertar energía y foco.

- 09:00–10:00

Desayuno.

- 11:00–13:00

Hatha Yoga: "Florecer desde la pelvis" · Apertura de caderas.

- 14:00–15:00

Comida antiinflamatoria.

- 16:00–17:00

Descanso / siesta vibracional / paseo libre

- 17:00–18:00

Taller de Pranayama y respiración neurodigestiva · Herramientas para digestión, ansiedad y sueño.

- 18:00–19:30

TALLER NUTRI Antiinflamatoria: *El Camino Dorado: Elixires Adaptógenos y Regulación Circadiana (*incluye cata).*

- 20:00–21:00

Cena.

- 21:30–22:30

Noche de Kirtan y Nidra · Mantras + relajación profunda.

DOMINGO 22 · Integrar y volver a casa

- 07:30–09:00

Kriya de Kundalini “vitalidad y estrés” · Preparar cuerpo y mente para la vuelta.

- 09:00–10:00

Desayuno.

- 10:30–13:30

Caminata Consciente + Spa Natural (*según climatología) y Yoga Somático para el estrés.

- 13:30–14:45

Taller filosofía: más allá del Asana · Círculo de integración

- 14:45–15:30

Comida de despedida.

- 16:00

Check-out.



EQUINOCCIO - 20 al 22 marzo, 2026

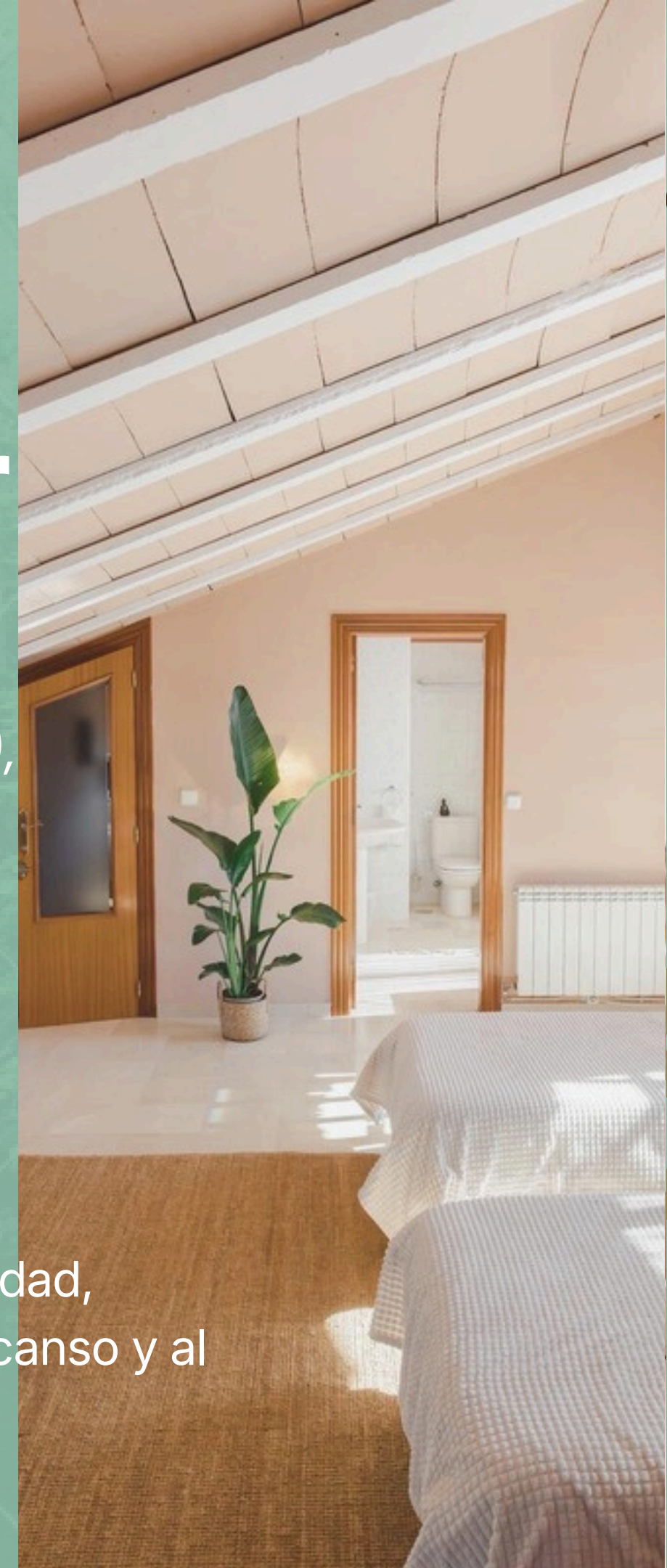
The Retreat House · Un espacio para bajar pulsaciones

The Retreat House es una casa de retiro situada en Petrer (Alicante), rodeada de naturaleza y silencio.

Cuenta con:

- Habitaciones compartidas, luminosas y cómodas.
- Zonas comunes amplias para descansar.
- 4 baños y 1 aseo para compartir.
- Sala de práctica preparada para yoga, meditación y trabajo corporal.

Dormiremos en **habitaciones compartidas**, creando un ambiente de comunidad, respeto y apoyo mutuo, un hogar temporal donde todo está enfocado al descanso y al cuidado.



EQUINOCCIO - 20 al 22 marzo, 2026

Alimentación antiinflamatoria de temporada

Durante el retiro disfrutarás de:

- Desayuno, comida y cena con **enfoque antiinflamatorio**.
- Cocina basada en **alimentos reales**, de temporada y mínimamente procesados.
- Opciones para **alergias e intolerancias**, con aviso previo.
- **Infusiones/café y snacks** disponibles durante el día.
- La idea no es "hacer dieta", sino **nutrir** tu cuerpo para que pueda acompañar el **trabajo profundo** que haremos a nivel físico y emocional.



Inversión · 3 días para volver a habitar

He diseñado este retiro para que sea profundo y a la vez accesible. El precio incluye todo lo necesario para que durante tres días sólo tengas que ocuparte de estar presente.

Precios

- **Early Bird:** 349 € / 319 € cama matrimonio compartida. Para reservas realizadas *hasta el 6 de enero, 2026*.
- **Precio estándar:** 389 € / 359 € matrimonio compartida. Para reservas *a partir del 7 de enero, 2026*.

Qué incluye

- **2 noches** de alojamiento en habitación compartida.
- **Pensión completa** antiinflamatoria.
- Todas las **prácticas** de yoga: Kundalini, Hatha, Yin/Nidra.
- **Taller de pranayama** y respiración neurodigestiva
- Taller de **Alimentación Antiinflamatoria**.
- **Meditaciones**, Kirtan y baño de sonido.
- **Material** común de práctica (mat, bloques, mantas).
- **Acompañamiento** de grupo y propuestas para integrar lo vivido a la vuelta a casa.



Cómo reservar tu plaza

Asegura tu experiencia de bienestar esta Primavera.

Reservas

- **Escríbeme** por WhatsApp/Email: te confirmaré disponibilidad y te enviaré los datos para la transferencia/Bizum.
- Tu plaza queda reservada al realizar un **depósito de 150 €**.
- **El resto del importe se abona:**
 - En Early Bird, **antes del 20 de febrero 2026**.
 - En reservas estándar, en el plazo indicado en el email de confirmación.

Política cancelación

- **El depósito no es reembolsable**, pero puedes ceder tu plaza a otra persona.
- **Si cancelas antes del 21 de febrero 2026** y tu plaza se rellena, te devolveré el resto abonado.
- **A partir del 21 de febrero no hay reembolsos**, pero puedes proponer a alguien para ocupar tu plaza.



¿Quién te acompaña?

*Terapeuta de Salud Integrativa y creadora de
Breath & Hormonas*

Soy Sara Medrano, acompaño a personas que viven con **inflamación silenciosa, estrés crónico o ciclos alterados** a regular su sistema nervioso y su biología desde la **respiración, el yoga y la nutrición antiinflamatoria**.

Más de **15 años** de experiencia en salud integrativa y regulación hormonal, con formación en **Hatha Yoga, Yoga Somático, Iyengar, Kundalini, Ashtanga y sonido terapéutico**, aprendiendo de maestros en España, India, Nepal, Indonesia y Tailandia.

Acompaño a personas de distintos países en sesiones 1:1, talleres, inmersiones y retiros con una misma dirección: **respirando, enraizando y volviendo a lo esencial**.

Ciencia con Conciencia






¿Y si esta primavera la estrenas por dentro?

Puedes dejar pasar otro año sintiendo que el cuerpo no te sigue el ritmo, que la mente va por libre y que el descanso nunca llega...

O puedes regalarte tres días para ajustar tu sistema nervioso, cuidar tu digestión, escuchar tu cuerpo y volver a casa con herramientas reales.

Si algo en ti ha resonado al leer esto, probablemente no sea casualidad. Te espero en *The Retreat House* para estrenar juntas/os la primavera desde dentro.



Si quieres más información o reservar tu plaza, escíbeme.
Me encantará leerte y ver si este retiro es para ti.



Organización: Sara Medrano

EQUINOCCIO - 20 al 22 marzo, 2026

¡Te Espero!

Abraza tu bienestar, rejuvenece tu mente, cuerpo y alma y da el primer paso hacia una vida más saludable y equilibrada.

Contacto:

+34 653 667 715
hola@samedrano.com
www.samedrano.com
@samedrano.raiz

Organización: Sara Medrano