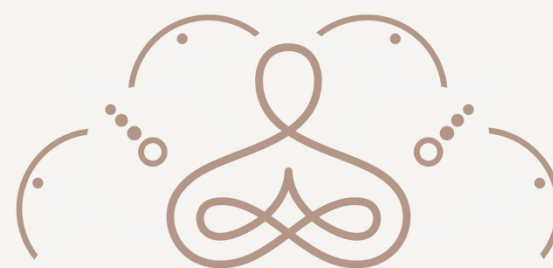


II Fisioyoga Retreat

13-15 de marzo de 2026





Nuestra propuesta

Este retiro es una invitación a parar y volver a ti.

Durante tres días en plena naturaleza, en el corazón de La Viñuela, creamos un espacio cuidado para desconectar de la rutina y reconectar con tu cuerpo, tu mente y tu energía. A través de clases de yoga, talleres conscientes y acompañamiento cercano, podrás soltar tensiones, recuperar calma y volver a sentirte en coherencia.

Compartirás la experiencia con un grupo reducido de personas, con tiempo real para el descanso, el silencio y el disfrute, acompañado de una alimentación saludable, rica y pensada para sostener tu bienestar.

Todo está diseñado con intención y cariño, para que no solo vivas un retiro, sino que te lleves una sensación de claridad y presencia que continúe contigo al regresar a casa.



¿Qué te llevarás de este retiro?

Te llevarás una sensación de ligereza real, no solo física, sino también mental y emocional.
Un cuerpo más vivo, una mente más clara y una relación más amable con tu propia energía.
Aprenderás hábitos sencillos y aplicables para tu día a día y formarás parte de una comunidad consciente, cercana y auténtica, con la que compartir desde el respeto y la afinidad.
Más que recuerdos bonitos, te llevarás calma, claridad y coherencia, algo que sigue contigo mucho después de volver a casa.





Programa



Clases de fisioyoga

Practicaremos Fisioyoga al amanecer para despertar el cuerpo en calma. Habrá sesiones de risoterapia para liberar tensión y abrir espacio a la alegría. Incorporaremos Fisioyoga de liderazgo para fortalecer presencia y seguridad interna, junto a prácticas de Animal Flow para conectar fuerza, movilidad y juego. Añadimos también entrenamiento funcional para potenciar el cuerpo de forma consciente y accesible. Todo diseñado para que cada persona vuelva a casa más equilibrada, clara y viva.



Meditaciones guiadas

Durante el retiro, las meditaciones guiadas te llevarán a conectar con tu cuerpo, calmar la mente y soltar tensiones profundas. Empezaremos con presencia y respiración, seguiremos con liberación emocional y visualizaciones que abren claridad y propósito. Algunas prácticas incluirán movimiento suave para quienes necesitan meditar desde el cuerpo. Cada día cerraremos integrando lo vivido para que la transformación sea real y sostenible. Son meditaciones sencillas, profundas y accesibles para todos





Programa



Nutrición consciente

El retiro incluye un taller de nutrición consciente, así como menús equilibrados y supervisados por el dietista del equipo. Un acompañamiento cercano para aprender a comer de forma simple, adaptada a ti y en coherencia con la energía del retiro, llevándote herramientas prácticas y una relación más amable con la comida.



Música en directo

Además, contaremos con un músico DJ profesional y flautista que nos acompañará en algunas de las sesiones de meditación y en una fiesta chill out creada especialmente para el grupo. Su música elevará la experiencia, ayudando a entrar en presencia, soltar y disfrutar desde el alma.



Comida saludable

Contaremos con chef privada que elaborara los menús saludables preparados al instante con ingredientes frescos, platos equilibrados y recetas caseras llenas de cariño. Comida ligera, nutritiva y deliciosa para que tu energía se mantenga alta durante todo el retiro.



Tiempo libre

Al estar en plena naturaleza, también habrá espacios de tiempo libre para disfrutar sin prisas de la zona, perfecta para conectar con el entorno, respirar aire puro y dejar que el cuerpo se mueva de forma natural.



El Cañuelo



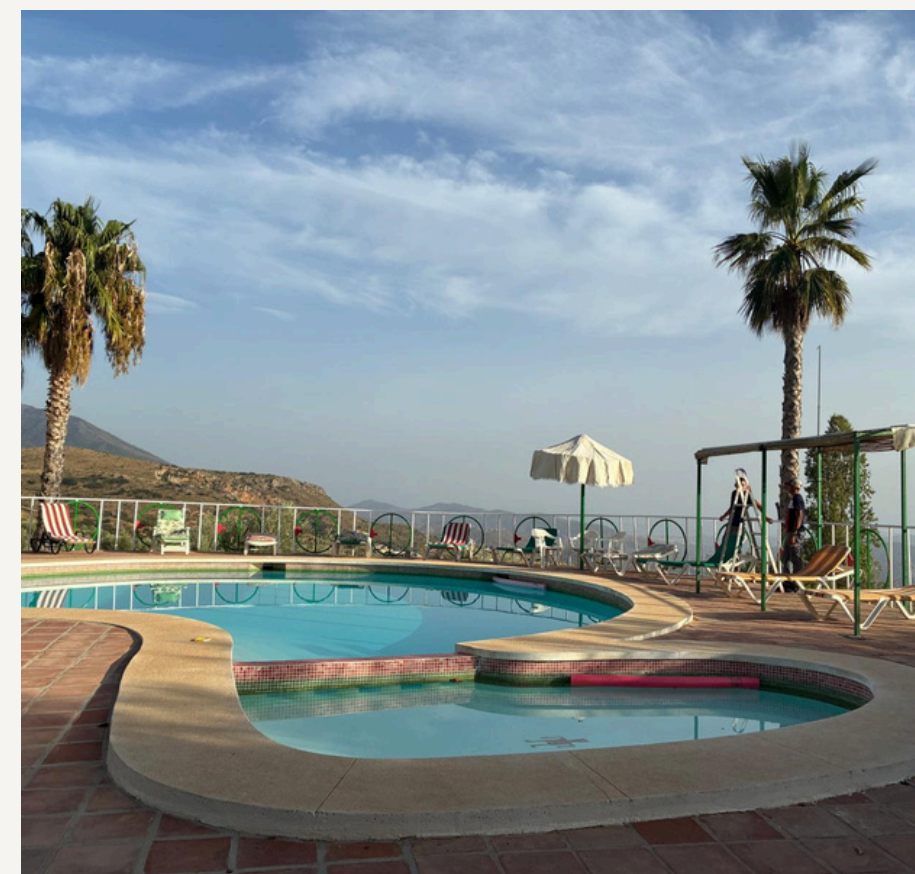
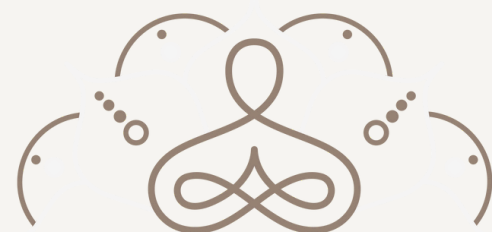
El Cañuelo, 7 Periana, Málaga.

El retiro tendrá lugar en una pequeña aldea con una energía especial, rodeada de calma y naturaleza, con vistas al pantano de La Viñuela y, al fondo, al mar Mediterráneo. Nos alojaremos en seis casitas rurales, íntimas y cómodas, con baño privado, salón y cocina, pensadas para sentirte como en casa.

El espacio cuenta con una sala de yoga amplia y luminosa, jardines cuidados, miradores para respirar en silencio y una piscina con zona de hamacas donde descansar entre sesiones.

Un entorno creado para bajar el ritmo, reconectar y permitir que el cuerpo y el alma se abran de forma natural, sin esfuerzo.

[Clic Aquí para Google Maps](#)



Cómo llegar

Cómo llegar desde Málaga:

Salida por la A-7 dirección Motril/Almería hasta Torre del Mar.

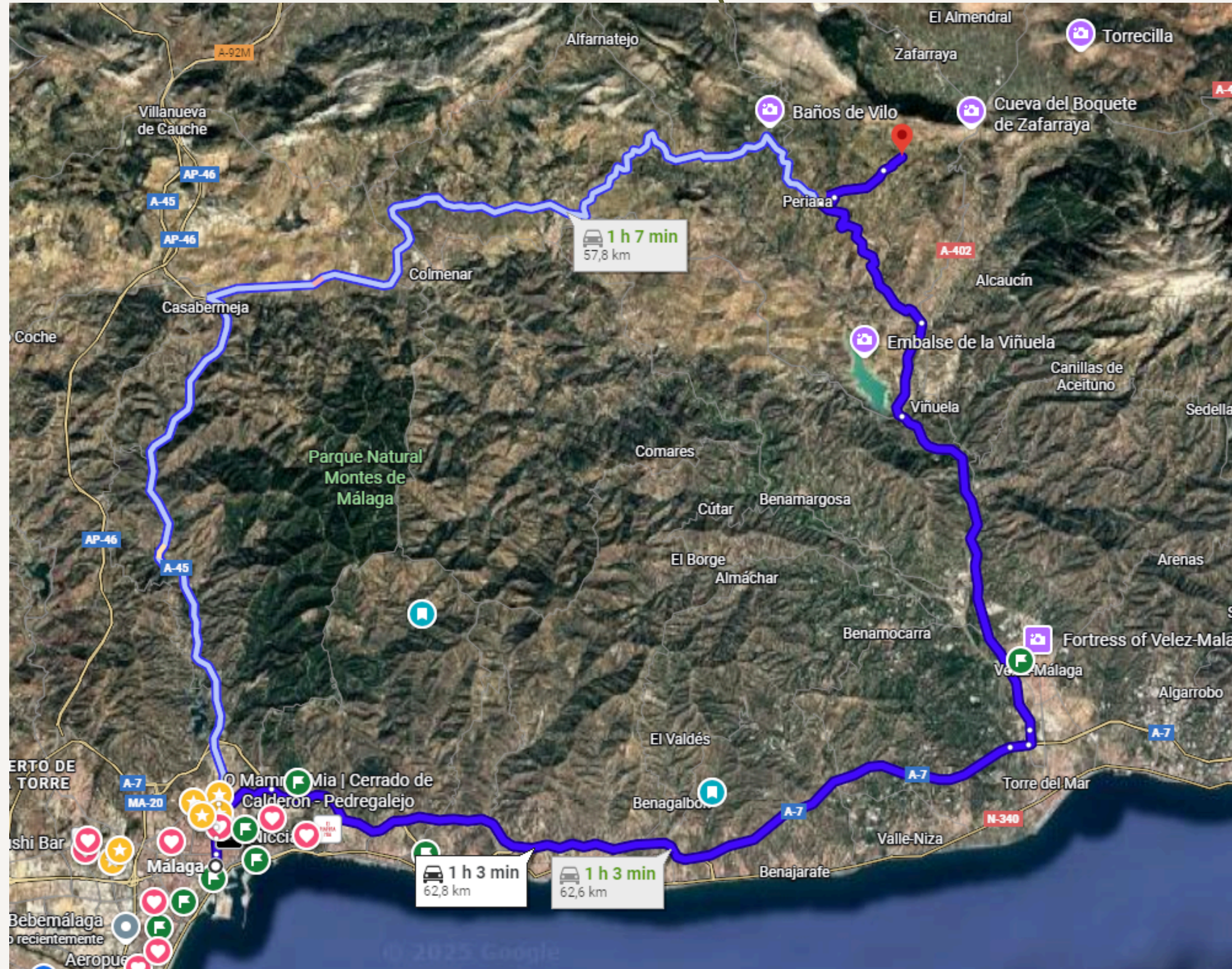
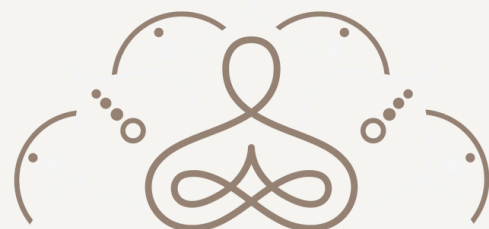
Desde allí, toma la A-356 hacia Colmenar / La Viñuela / Periana y continúa unos 20-25 minutos.

Al llegar a Periana, sigue el GPS hasta El Cañuelo, 7 (zona alta del pueblo).

 Duración: 55–60 minutos

 Ruta cómoda y directa: A-7 + A-356

[Clic Aquí para Google Maps](#)





Profesora



Águeda Rodríguez

Águeda es diplomada en Fisioterapia, profesora de yoga y experta en Fisioyoga, acupuntura y liderazgo consciente.

Fue atleta de élite y nadadora, y hoy su visión es ayudar a que las personas vivan sin dolor, se empoderen y hagan del yoga un estilo de vida. Su forma de enseñar es sencilla y cercana: presencia, cuidado y práctica real. Transmite paz, observa con atención y adapta cada ejercicio para que todos se sientan seguros.

Quienes trabajan con ella siempre dicen lo mismo: se nota que le importa.

En el retiro guiará las sesiones de yoga y movimiento consciente, con un propósito claro: que cada persona se vaya más ligera, más conectada y más en casa... dentro de sí misma.



Profesor



Rafa Estrada

Especialista en nutrición y acompañamiento en hábitos desde hace más de quince años. Más allá de la formación, lo que define su trabajo es la forma en la que mira y escucha: con calma, presencia y sin juicio.

Su enfoque une ciencia, sentido común y humanidad, con un objetivo claro: que cada persona se sienta mejor consigo misma, de forma real y sostenible.

Acompaña desde la cercanía, ayudando a ordenar alimentación, rutina y energía sin agobios ni exigencias. Su manera de compartir es práctica, accesible y honesta, basada en la experiencia y en un proceso personal de coherencia y transformación.

Durante el retiro facilitará espacios de hábitos conscientes, integración y reflexión, ofreciendo herramientas sencillas para que el bienestar no se quede en el fin de semana, sino que pueda llevarse a la vida diaria.



Chef



Bernardita

Bernardita es la encargada de la cocina del retiro, y quienes la conocen siempre coinciden en lo mismo: cocina con cariño. Su forma de trabajar es sencilla y honesta. Elige ingredientes frescos, combina sabores con mucha naturalidad y prepara cada comida pensando en que el grupo se sienta cuidado, ligero y con energía.

Su magia está en lo simple: platos caseros, equilibrados y llenos de sabor. Cocina como quien abraza: con calma, con mimo y respetando el ritmo de cada persona. Gracias a su experiencia y sensibilidad, sabe adaptar los menús para que todos disfruten comiendo rico y sintiéndose bien.

En este retiro, Bernardita será la responsable de que cada comida sea también un momento de descanso, de placer y de conexión.



Dj - músico



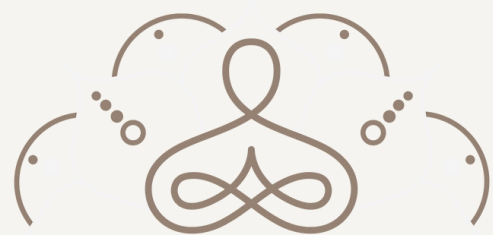
Alejandro - Jan Swam



Es el encargado de la parte musical del retiro. Más que un DJ, es alguien que entiende la música como un puente: un lugar donde el cuerpo se expresa, la mente se suelta y la energía encuentra su propio ritmo. Su estilo es suave, profundo y muy respetuoso con el ambiente; crea sesiones que acompañan, no que invaden.

Lleva años explorando la música como herramienta de bienestar y conexión. Selecciona cada tema con intención, buscando que las personas puedan moverse, relajarse o simplemente dejarse sentir. No viene a “poner un show”; viene a sostener un espacio desde la sensibilidad y la presencia.

En este retiro, Alejandro guiará la experiencia sonora de los momentos clave: desde la música que abre el día hasta las sesiones pensadas para integrar, expandir y conectar en grupo. Su propuesta es sencilla y honesta: que la música nos lleve un poco más cerca de nosotros mismos.



Horario

VIERNES

16:30 Bienvenida al retiro

17:30-18:30 Fisioyoga y conexión

19:00-20:00 Meditación al aire libre

20:30-22:00 Cena

22:00 Círculo de apertura

SÁBADO

8:00 -9:15 Fisioyoga matutino

9:30-10:30 Desayuno

11:30-13:00 Nutrición consciente

13:00-14:30 Comida

16:30-17:30 Meditación con música

18:00-19:30 Fisioyoga flow

21:00-22:00 Cena

DOMINGO

8:30-9:15 Meditación al amanecer

9:30-10:30 Desayuno

11:00-12:30 Risoterapia

12:30-13:00 Cierre del retiro

*LOS HORARIOS Y LAS
ACTIVIDADES PODRÁN
VARIAR POR MOTIVOS
CLIMATOLÓGICOS.



Testimonios

Carmen

Una experiencia muy gratificante y necesaria. Las sesiones de yoga, las charlas de nutrición, la convivencia y la alimentación cuidada hicieron del retiro una vivencia completa y profundamente enriquecedora. Sin duda, repetiría.

Julio

Una experiencia magnífica, cuidada al detalle. La organización de las actividades, el acompañamiento cercano del equipo, el entorno elegido y la alimentación crearon un clima de convivencia y conexión muy especial. Una vivencia inolvidable que invita a repetir.

Kathrin

Un retiro de yoga maravilloso con Ague y Rafa. Ellos han creado juntos, como pareja, una experiencia muy especial en un lugar precioso en las montañas de Málaga, ideal para recargar energía. Mi momento favorito fue la sesión de yoga en la que pudimos movernos libremente con la música – fue muy conmovedor y casi mágico. Recomendando este retiro a cualquier persona que necesite una pausa consciente del día a día, un espacio para cuidar cuerpo y mente y volver a casa con más claridad, calma y energía.



¿Qué incluye el retiro?

- 2 noches de alojamiento en régimen de todo incluido
- Todas las comidas, desde el desayuno hasta la cena
- 6 sesiones de Fisioyoga
- Meditaciones guiadas (incluida meditación al amanecer)
- Taller de nutrición consciente y acompañamiento directo con el especialista
- Música en directo
- Material de yoga y material taller de nutrición.
- Sesión de risoterapia
- Círculos de apertura y cierre
- Espacios de descanso, integración y tiempo libre consciente
- Acompañamiento personalizado por parte del equipo

Qué no incluye

- Traslado hasta el lugar del retiro
- Gastos personales no contemplados en el programa
- Sesiones de masaje (opción disponible de forma independiente)





Menú



Cena · viernes

Para compartir

- Tabule con aguacate, queso feta, hierba buenas y aceitunas.
- Huevos rellenos de atún con mayonesa casera ligera y piparras.

Plato principal

- Lasaña de verduras (calabacín y espinaca) con ricotta y bechamel.

Postre:

- bounty.

Comida · Sábado

Entrantes

- Tosta de hummus de guisantes, con cebolla caramelizada y brotes.
- Crema templada de puerro y setas.

Plato principal

- Pollo al curry suave de coco, con arroz basmati y pan naan casero.

Postre

- Brownie casero de chocolate negro y nueces.

Cena · Sábado

Entrantes

- Crema de calabaza asada, zanahoria, cúrcuma con yogur y semillas tostadas.
- Ensalada templada de coliflor y manzana, con aliño de mostaza suave y miel.

Plato principal

- Salmón al horno con patatas y verduras de temporada al romero.

Postre:

- Barrita casera tipo snickers.



Desayunos Sábado y Domingo

- Café e infusiones.
- Zumos fruta de temporada.
- Pan de masa madre y tostadas integrales.

Acompañamientos

- Aguacate, huevo, salmón, jamón, pavo y quesos.
- Smoothie de frutas o bowl de yogur con granola casera.



*Si necesitas alguna adaptación escribenos y se lo transmitimos a nuestra chef para adaptarlo a tu menú.



Reserva y pago

Alumnos del centro · 450 €
Participantes externos · 500 €

Reserva de plaza:

- 100 € mediante Bizum o efectivo (se descuenta del total)

Forma de pago

- El importe restante se abona en efectivo el primer día del retiro.
- Concepto de la reserva:
Nombre y apellidos + fisio.

Opción de pago fraccionado:

- Posibilidad de dividir el pago en dos partes: un mes antes y el día del retiro.

Inscripciones



fisioyogamalaga@gmail.com



744660290



IG: [@fisioyogamalaga](https://www.instagram.com/fisioyogamalaga)



Gracias