



proyecto RAMA

Respeto Atención Maestría y Autenticidad



NAYANA YOGA
Energy and Spirit

Paréntesis [·] Vital



Bienvenidos a RAMA, nuestro santuario ubicado en un olivar en el centro de España. ¿Por qué Rama, te preguntarás? Derivado de la raíz sánscrita “ram-” que significa “detenerse, quedarse quieto, descansar, regocijarse, estar contento”, refleja nuestro deseo de tranquilidad y crecimiento. Además, la palabra alude a la abundancia de olivos y otros árboles frutales en la tierra.

Como ramas que se extienden, Rama simboliza nuestra búsqueda de expansión, nuestra capacidad de abrazar la abundancia y la quietud. Así como la fauna encuentra refugio y sustento en los árboles, nosotros también aspiramos a nutrir el crecimiento y el bienestar de nuestros clientes que vienen a descansar y encontrar consuelo aquí, adquiriendo una nueva perspectiva sobre la vida.

A través de culturas y idiomas, Rama resuena con la esencia de apoyo y presencia.

Te invitamos a venir y experimentar la serenidad de Rama, donde la quietud y el crecimiento se entrelazan, prometiendo momentos de paz y transformación.



RAMA se encuentra en un olivar en la cara sur de la sierra de Gredos, que se extiende desde el oeste de Madrid hacia Portugal.

Las cumbres de nuestras montañas dan vida a ríos cristalinos, las pozas y cascadas son nuestro patio de recreo en verano y un lugar de contemplación e inspiración durante todo el año.

Desde la adquisición de la tierra en 2006, hemos reformado y construido varios espacios y recibimos a individuos y grupos para retiros, formaciones, talleres y otras actividades centradas en el bienestar, el autodesarrollo y la creatividad.

La finca es un espacio abierto, cubierto de olivos y frutales, una extensión de vida y naturaleza. Un lugar por el que caminar, en el que sentarse a contemplar, bien hacia afuera o bien hacia dentro; en el que tumbarse a descansar, a mirar las nubes pasar, los milanos reales volando en lo alto o las hormigas afanándose en su interminable tarea.

Esta es la parte que ya estaba ahí cuando llegamos, a ella hemos añadido nuestra energía, visión y sensibilidad. Y estas se han materializado de distintas maneras.

Este dossier ofrece una descripción de las instalaciones que encontrará en nuestra tierra, ya sea que estés interesada en unirte a nosotras para una de las actividades que programamos o si quieres alquilar el espacio para organizar tu propio evento.

Sé bienvenid@,
Jorge y Harmony



NUESTRA FINCA





LA CASA PRINCIPAL

En el plano más alto de la finca se encuentra la casa principal con una terraza que ofrece vistas espectaculares de las vegas de los ríos Tietar y Ramcastañas. Aquí se sirven las comidas. La casa está orientada al sur de manera que las comidas se pueden ofrecer al aire libre la mayor parte del año.

Alojamiento para 1-3 personas



LA MORADA

Cuando llegamos aquí, además de la casa principal había una pequeña construcción en ladrillo sin uso definido. Con el tiempo se ha convertido en un acogedor apartamento de 35 metros cuadrados que cuenta con baño privado y cocina americana. La terraza tiene 50 metros cuadrados y a menudo se utiliza como espacio de trabajo al aire libre.

Alojamiento para 1-4 personas



SALA KAILASH

La adición más reciente a nuestra finca es una sala de 70 metros cuadrados con un porche exterior y baño. El alto techo de madera aporta una sensación de amplitud y las dos ventanas redondas están alineadas con las direcciones este y oeste para honrar la luz del amanecer y del atardecer. Por ellas se cuelan rayos de luz que aportan luz al espacio además de proyectar hermosas sombras en las paredes. La construcción de la sala se realizó siguiendo las instrucciones de un respetado guía en India con amplios

conocimientos de Vastu Shastra [un antiguo sistema arquitectónico y de diseño indio para armonizar un espacio habitable]. El cableado de cobre debajo de los cimientos beneficia el flujo de energía a través del espacio. Muchos lo sienten al entrar en él.

Además, la acústica especial producida por el techo alto y los materiales de construcción naturales lo convierten en un lugar atractivo tanto para terapeutas de sonido como para músicos.

Capacidad: hasta 20 esterillas de yoga.



EL NIDO

Una caravana para una persona
ubicada entre los pinos para
aquellos que prefieren estar en su
propia compañía.

Alojamiento para 1 persona / una pareja



GLAMPING

Nuestras tiendas de Glamping de 5 metros cuadrados tienen una pequeña terraza y suelo cubierto por alfombras de fibra de coco, 3 camas individuales y luces LED. Las tiendas están situadas muy cerca de Sala Kailash.

Alojamiento para 1-9 personas



LA ALBERCA

El agua que proviene de nuestro pozo, y proporciona agua potable fresca a todos los edificios, también fluye hacia una alberca de 30 metros cuadrados que es nuestra piscina de baño en los meses de verano, así como un lugar para inmersiones en agua fría durante todo el año. Sus hamacas y tumbonas la convierten en un lugar perfecto para relajarse durante el tiempo libre.



KUND

La hoguera cuadrada para ceremonias está rodeada de piedras y tiene una entrada en cada punto cardinal. Aquí se celebran los solsticios y equinoccios, así como otros momentos del año o ritos de paso.

INIPI

La estructura fue construida ceremoniosamente utilizando ramas de los árboles de avellano que bordean un lado de la finca. Esta estructura también se conoce como cabaña de sudoración y se utiliza para purificarse en sesiones de *Temazcal*.





PROYECTO VECINO Y ALOJAMIENTO ADICIONAL

Se pueden encontrar alojamientos adicionales / instalaciones de camping en la tierra de nuestros vecinos, a 10' caminado. Están desarrollando todo un proyecto de permacultura y eco-construcción maravilloso.

La zona es popular para el turismo, especialmente para hacer senderismo y observación de aves, hay muchos hoteles y hostales, algunos de los cuales recomendamos en los meses de invierno cuando el clima no favorece el uso de nuestras opciones de Glamping.



¿QUÉ MÁS OFRECE LA ZONA?

A poca distancia:

- Senderismo en el monte
- Rutas a lo largo de los ríos que bajan de la sierra

A un corto trayecto en coche:

- Senderismo [más o menos exigentes]
- Escalada
- Pintorescos pueblos
- Lugares idílicos para bañarse en pozas de agua cristalina
- Un embalse - un remanso de tranquilidad para la meditación y la observación de aves
- Una cueva de 1000 metros cuadrados, un fascinante mundo subterráneo de estalactitas, estalagmitas y columnas.



ALQUILERES

Para solicitar nuestras tarifas y calendario de fechas disponibles, además de otros servicios disponibles incluyendo catering, transporte, guía para senderismo, masajes y demás, puedes escribirnos un correo electrónico o contactar con Jorge.

vital.parentesis@gmail.com
(0034) 658 863 502

@parentesisvital
@nayanayoga

www.nayanayoga.com
www.parentesisvital.com



NAYANA YOGA
Energy and Spirit

Paréntesis [·] Vital