



PURA PRANA WILD RETREAT 2026

NOVENA EDICIÓN

3 - 6 SEPTIEMBRE 2026 · SIERRA DE GREDOS

[VIDEO DEL CENTRO](#)



“

Ahora más que nunca:
La montaña
Ahora más que nunca:
El Prana
La respiración que es energía que es puro aire
Que lo es todo.
Pura Prana
Pura respiración
Energía Pura
Ahora más que nunca:
Un retiro físico,
un retiro con los elementos
una entrega a lo elemental.
Respirar y nada más
En la naturaleza más esencial
Y recibir a cambio
Nada
O sea todo
Piedra – Agua – Sol
Cielo- Noche – Silencio
Pura Prana.
Ahora más que nunca:
La montaña.

-Jorge



¿QUÉ HACEMOS?

- Caminamos a un lugar sorpresa en la sierra de Gredos.
- Afianzamos propósitos con símbolos y un rito de apertura y cierre.
- Dormimos debajo de las estrellas con esterilla y saco.
- Yoga al amanecer.
- Guardamos periodos de silencio para abrir los sentidos y fundir nuestra conciencia con los elementos.
- Prácticas de respiración, meditación, contemplación y movimiento.
- Baños en el río frío y cristalino.
- Semi ayuno.
- Estarás acompañado por Jorge y Harmony además de la energía grupal en tu silencio, en tu contemplación, y tu renacer.

ESTA PROPUESTA ES APTA PARA:

Personas con una condición física que les permita caminar en la montaña y llevar una mochila de unos 10 kilos y con una buena relación con la naturaleza. Dormir bajo las estrellas y relacionarse con el entorno cómodamente. También es para ti esta propuesta si no te has enfrentado previamente a una situación similar pero hay algo en ti que te pide probar. Personas que quieren experimentar el silencio. En fin, personas en las que viva o dormite el deseo de naturaleza, silencio y el contacto íntimo con los elementos.

Numero máximo de plazas: 10 personas

PROGRAMA:

Jueves 3

Llegada a nuestro centro en Arenas de San Pedro.

Círculo de apertura en Sala Kailash – conectamos con nuestros propósitos meditaremos para transformar cualquier duda previa a la experiencia.

Cena ligera y preparación de las mochilas.

Dormir en nuestro Glamping (tiendas de lujo).

Viernes 4

Despertar pronto, desayuno y viaje en coche hasta el punto de partida para comenzar la caminata.

Dormimos las noches 4 y 5 en la montaña y durante los días hay un programa que preferimos no revelar con antelación para mantener el elemento sorpresa. No obstante cuenta con baños, naturaleza, indagación profunda e inspiración por la belleza de lo natural y el reencuentro con tu naturaleza más orgánica.

Domingo 6

Tras el desayuno bajamos la montaña y regresamos a nuestro centro.

Habrà un círculo de integración en Sala Kailash y una paella vegetal al lado de la alberca antes de despedirnos.



EL PRECIO CUENTA CON:

- 1 noche de alojamiento en La Morada Gredos, Arenas de San Pedro, provincia de Ávila.
- Acompañamiento y asesoramiento personal por Harmony Hannigan y Jorge Alvarez yoga/meditación/pranayama y breathwork/masaje tailandés/senderismo + rewilding/filosofía.
- 3 días de inmersión profunda en la sierra de Gredos
- 3 comidas [cena día 3, desayuno día 4, comida día 6].

Para más información sobre la alimentación durante los días en la montaña puedes leer el apartado sobre este punto.

¿QUÉ SIGNIFICA “REWILDING”?

Rewilding es un término recurrente en estos tiempos que se refiere a liberarse del condicionamiento social en cuanto a maneras de comportamiento y movimientos que nos alejan de nuestra naturaleza más animal.

Estar en la naturaleza sin espejos, instalaciones sanitarias y paredes y puertas tenemos una oportunidad de despertar los sentidos y nuestros instintos más básicos que nos devuelve una experiencia de libertad y un regreso a una inocencia que en un momento la mayoría perdimos.

¿Y QUÉ COMEMOS?

Nos alimentamos con una mayor cantidad de prana cuando estamos en la montaña. Prana es la energía vital contenido en el aire puro, el agua, las plantas, la luz solar, y al estar expuestos a los elementos, descubrimos que disminuye la ansia de comer. Como también eliminamos los ritos de comer (no hay horario de comer, ni mesa, ni sillas podemos realmente apaciguar el deseo de comer con poco y en cuanto surge la necesidad ... una manzana allí, unos frutos secos allá... Comer en solitario, sobre una roca a lado del río, nos permite masticar conscientemente y saborear cada cosa con una atención que satisface el hambre en seguida y ofrece un descanso grato al sistema digestivo.

Cada uno llevará lo que siente para los días en la montaña.

Recomendamos:

Fruta / zanahoria / pepino / semillas + frutos secos (sin abusar porque pueden producir estreñimiento).

Personas que quieren / necesitan traer otros alimentos pueden, y estamos abiertos a conversar contigo sobre este punto por privado.

Os aconsejamos no traer alimentos con demasiado embalaje, y no traer demasiado (nuestra experiencia es que ¡siempre sobra comida!).



¿QUÉ NECESITO TRAER?

Adelantamos la lista de qué traer para el retiro:

- Una mochila cómoda de aproximadamente 70 litros
- Saco de dormir
- Esterilla para dormir que puedes usar también para yoga en un momento dado
- Calzado de montaña y opcionalmente chancas
- Chubasquero
- Toalla o pareo
- Cantimplora para agua
- Sombrero/gorra/gafas de sol
- crema solar [opcional]
- Ropa mínima y adecuada para caminar y práctica
- Una linterna
- Cuaderno y boli
- Asan, mala u otros objetos para tu sadhana personal [aclararemos tus dudas sobre este punto cuando realizas tu reserva]
- Comida para los 3 días - va en función del grado de ayuno que quieres practicar y el peso que quieres llevar
- Objetos de aseo [nada que contamina el medio ambiente]
- Kleenex/papel higiénico opcional

SEGURIDAD:

Os recordamos que cada uno asume su completa responsabilidad en cuanto a salud e integridad física aunque cuidaremos en todo momento de no asumir riesgos innecesarios. Os pedimos que traigáis la cartilla de seguridad social o seguro médico o pongáis una foto -de la tarjeta- en el grupo de Whatsapp que creamos para la comunicación, por si fuese necesaria.

¿CUÁL ES EL PRECIO?

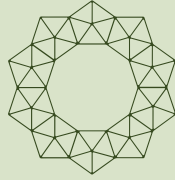
Para la organización de esta actividad y las prácticas ofrecidas durante el retiro: **220€**
75€ reserva + 145€ importe restante cuando llegues el día 3 de septiembre en efectivo.

CÓMO RESERVAR TU PLAZA:

Si no nos conocemos, es necesario pedir una entrevista online previa para aclarar dudas y evaluar si este retiro es apto para ti.

Para reservar tu plaza por favor adelantar la cantidad de **75€** [no-reembolsable a no ser que nosotros anulamos el retiro] con concepto: **Pura Prana** por Bizum a Jorge Tf. **658863502** o haciendlo click aquí: [\[realizar pago\]](#)

Cuando hayas realizado tu reserva por favor ponte en contacto con nosotros.



Gracias y que soñéis con montañas.
Jorge y Harmony

www.parentesisvital.com
vital.parentesis@gmail.com

