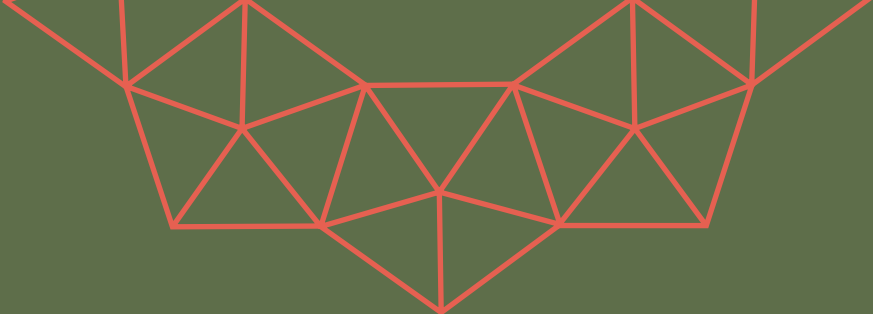
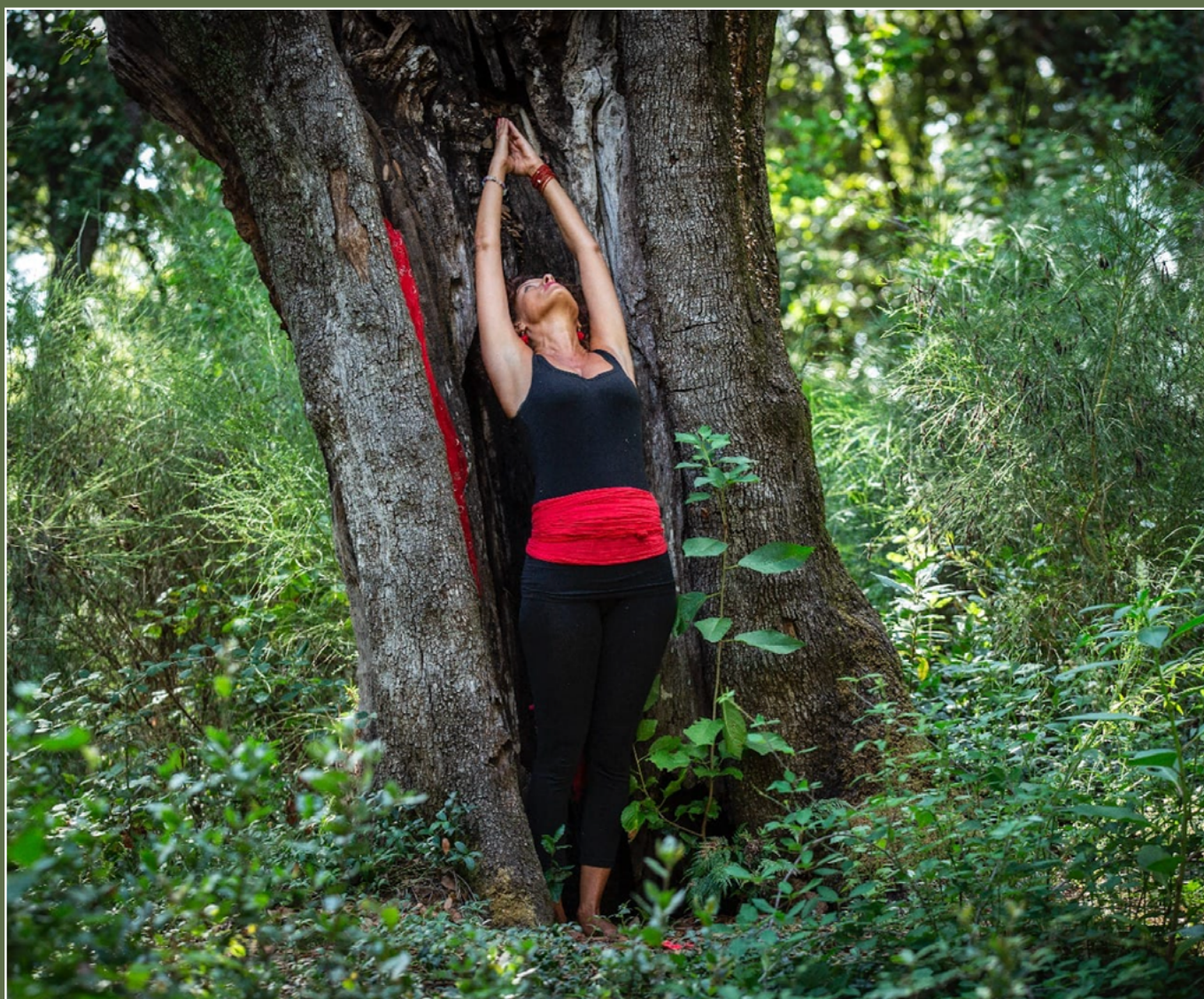




PURA PRANA WILD RETREAT 2026

MUJERES

25 - 28 JUNIO 2026 · SIERRA DE GREDOS





“

*Ella tiene un alma ardiente que no puede ser domesticada.
Tiene un espíritu libre que no puede ser mutilado.
Se mueve con el viento y fluye con el río.
Aúlla a la luna y sonríe al sol.
Justo cuando crees que ha terminado, ella declara:
“Apenas estoy comenzando.”*

*Como las flores silvestres, crece donde decide abrirse paso en tierra estéril.
Como el fuego salvaje, se expande con una rapidez que no puede ser sofocada.
Lleva misterio en la sangre, magia en el tacto, y sin importar su forma,
puede ser demasiado: **mujer salvaje**.*

*No es predecible, ni controlable, ni complaciente.
Por eso la llaman **mujer salvaje**... porque nunca podrá ser definida.”*

— **Mishi McCoy**



¿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 Harmony además de la energía grupal en tu silencio, en tu contemplación, y tu renacer.

ESTA PROPUESTA PARA TI SI:

Eres una mujer que siente el llamado de la naturaleza y desea reconectar con su esencia silvestre. Si tu cuerpo te permite caminar en la montaña con una mochila de unos 10 kilos y disfrutas dormir bajo las estrellas, este viaje te invita a sumergirte en la intimidad del entorno natural con confianza y presencia.

También es para ti si nunca has vivido una experiencia así, pero algo dentro de ti anhela probar. Si deseas explorar el silencio, la autenticidad y la fuerza que emerge al rendirte a los elementos, este retiro te ofrece el espacio para descubrir y reclamar tu poder femenino en conexión profunda con la tierra.

Numero máximo de plazas: 10 mujeres

Regalo

UNA PRÁCTICA DE UNA SESIÓN DE YOGA CON HARMONY
RODADA EN EL BELLO PARAJE DE LA SIERRA DE GREDOS



PROGRAMA:

Jueves 25

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 26

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

Dormimos las noches 26 y 27 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 28

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: yoga / meditación / pranayama y breathwork / masaje tailandés / senderismo + rewilding / filosofía.
- 3 días de inmersión profunda en la Sierra de Gredos
- 3 comidas [cena día 25, desayuno día 26, comida día 28].

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

VIDEO DEL CENTRO



¿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 una llevará lo que siente para los días en la montaña.

Recomendamos:

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

Mujeres 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?

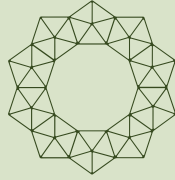
Para la organización de esta actividad y las prácticas ofrecidas durante el retiro: **220€**
75€ reserva + 145€ importe restante cuando llegues el día 25 de junio en efectivo.

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 Mujeres** por Bizum a Jorge Tf. **658863502** o haciéndolo click aquí: [\[realizar pago\]](#)

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



Gracias y que soñéis con montañas.
Harmony

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

