RETIRO Lento

En los Pirineos

4–7 junio 2026

desde mi voz
MIRIAM MARTIN

Déjate acariciar por la lentitud

Cuerpo • Movimiento • Alimento

Yoga · Movimiento somático · Taller de cocina vegetariana
Tés de alta calidad · Lecturas · Naturaleza

Grupo reducido

INSCRIPCIONES ABIERTAS

desdemivozmiriammartin@gmail.com

La primavera despliega y abre paso.
El verano expande.

Entre ese impulso y su máxima expresión,
una pausa nos ayuda a integrar lo que ha florecido.

¿Y si te permites ese espacio?

Déjate acariciar por la lentitud.

Pausa fluida

Conectamos con el cuerpo a través del yoga y el movimiento somático.

Prácticas lentas, fluidas y conscientes
que regulan el sistema nervioso,
liberan tensión y nos invitan
a habitarnos con una mirada más amable.

Menos exigencia.
Más presencia.

Caminar sin prisa

Paseos conscientes por el Valle de Pineta.

Respirar el silencio.
Escuchar el agua, los pájaros, el viento.
Sentir el ritmo de la montaña en primavera.

La naturaleza marca otro tempo.

Una pausa líquida al atardecer

Velada de lecturas y cultura del té.

La palabra cobra cuerpo a través de la voz.
Escuchar. Sentir. Compartir.

Lecturas inspiradoras desde mi voz y
degustación guiada de tés de origen,
con maridajes artesanales.

Un encuentro donde voz y té se entrelazan.

desdemivoz.com

Taller
cocina vegetariana

Cocinar como acto de cuidado y presencia.
De la mano del chef Álex Villora.

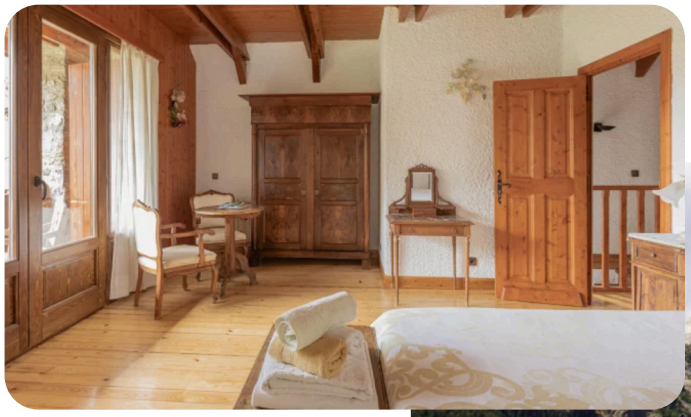
En pequeños grupos cocinaremos con productos frescos y de temporada.

Aprender, compartir y nutrirnos por dentro.

Las recetas se facilitarán para seguir practicando en casa.

@alex.villora

Lugar de encuentro



Las Casas de Zapatierno

En pleno corazón del Valle de Pineta.
Rodeadas de bosques, montañas y
praderas cubiertas de flores tras el deshielo.

Un lugar que invita al descanso.
Con un trato cercano y
una alimentación vegetariana creativa y cuidada.

El Pirineo Aragonés nos espera.

casasdezapatierno.com

¿Quién te acompaña?

Miriam Martín.

En este retiro pongo a tu servicio
mi conocimiento y experiencia con la voz,
el yoga, el movimiento somático
y la cultura del té.

¿Compartimos un tiempo sin tiempo?

PROGRAMA

JUEVES 4

- 16:00 h - 17:00 h : Recepción y bienvenida
- 17:00 h - 18:30 h : Paseo consciente por la naturaleza
- 19:00 h - 20:00 h : Movimiento somático y relajación guiada
- 20:30 h : Cena
- 22:30 h : Silencio. Hora de dormir.

VIERNES 5

- 08:00 h - 09:30 h : Yoga somático
- 09:30 h : Desayuno
- 10:30 h - 14:30 h : Sendero de los árboles ilustrados (Espierba)
- 14:30 h - 16:30 h : Comida y tiempo libre
- 16:30 h - 19:30 h : Taller de cocina vegetariana
- 20:00 h - 21:00 h : Movimiento somático y relajación guiada
- 21:00 h : Cena
- 22:30 h : Silencio. Hora de dormir

SÁBADO 6

- 08:00 h - 09:30 h : Yoga somático
- 09:30 h : Desayuno
- 10:15 h - 15:00 h : Ruta por Parque Ordesa y Monte Perdido
- 15:00 h - 18:00 h : Comida y tiempo libre
- 18:00 h - 20:00 h : Velada entre lecturas y degustación de tés
- 20:30 h : Cena
- 22:30 h : Silencio. Hora de dormir.

DOMINGO 7

- 08:00 h - 09:00 h : Movimiento somático y relajación guiada
- 09:30 h : Desayuno
- 11:00 h - 13:00 h : Paseo relajado por el río Cinca
- 13:00 h - 14:00 h : Tiempo para compartir la experiencia
- 14:00 h : Comida y despedida

La participación en las distintas actividades es opcional.

¿Qué incluye el retiro?

- 4 días y 3 noches en pensión completa. Llegada el jueves 4 de junio a las 16 h y salida el domingo 7 de junio, después de comer.
- Práctica de yoga y movimiento somático.
- Taller de cocina vegetariana.
- Velada con lecturas y degustaciones de tés de alta calidad con maridajes artesanales.
- Ruta y paseos conscientes por la naturaleza.
- Deliciosa comida vegetariana, nutritiva y equilibrada.
- Seguro de responsabilidad civil.
- **NO incluye:** el transporte.

Tarifas y reservas

Inversión

Habitación doble compartida (camas individuales)
520 €
Precio especial confirmando plaza con reserva hasta el 20 de marzo: 485 €

Habitación individual (cama doble)
585 €
Precio especial confirmando plaza con reserva hasta el 20 de marzo: 550 €

Condiciones

Inscripciones abiertas hasta el 21 de mayo de 2026.

Reserva de plaza: 200 €.
Resto del importe antes del 15 de mayo.

Plazas limitadas.

Información e inscripciones

✉ desdemivozmiriammartin@gmail.com
WhatsApp 607 490 122

Déjate acariciar por la lentitud

desde mi voz
MIRIAM MARTIN