

PAUSARTE

CALMA / AUTOCUIDADO / CONEXIÓN

6 - 8 MARZO
ASTURIAS

espacio
ARCADIA A

TRAS EL ÉXITO DE LAS ÚLTIMAS
EDICIONES DEL 2025, VUELVE
PAUSARTE 2026.

DÓNDE

Casa Rural Selmo, Asturias

CUÁNDO

6 - 7 - 8 marzo

La energía que creamos juntas fue tan especial en las dos ediciones anteriores, que no podíamos esperar para proponeros una nueva fecha. Esta vez, te invitamos a hacer una pausa finalizando el invierno, y dando la bienvenida a la primavera, una estación que nos invita de forma natural a florecer, a abrirnos al movimiento, a la luz y a todo lo nuevo que empieza a tomar forma.





HAZ UNA PAUSA. RESPIRA. RECONECTA.

- ¿Cuánto hace que no te dedicas tiempo?
- Pausarte es un retiro de bienestar diseñado para mujeres que desean parar, soltar el estrés y reconectar consigo mismas.
- Un fin de semana donde tú decides: participar en nuestras actividades o simplemente descansar.

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN PAUSARTE?

- Mindfulness y respiración para la calma.
- Yoga para soltar tensiones.
- Pilates e hipopresivos para fortalecer tu cuerpo.
- Autocuidado del pie para una buena postura.
- Aromaterapia para equilibrar emociones.
- Kinesiología para comunicarte con tu yo interior.
- Alimentación consciente con ingredientes locales.
- Espacios para descanso y reflexión.
- Paseos por la naturaleza para despejar la mente.



ELIGE LO QUE MÁS TE RESUENE, SIN PRESIONES NI EXIGENCIAS



UBICACIÓN & ALOJAMIENTO

Casa Rural Selmo en El Valle, Asturias.

- Un entorno rodeado de naturaleza para desconectar del ruido.
- Habitaciones acogedoras y espacios diseñados para el bienestar.
- La combinación perfecta entre la tranquilidad del campo y la cercanía a la playa.

CONÓCENOS



ANA GONZÁLEZ

RESPIRACIÓN & MEDITACIÓN,
COACHING Y AUTOCUIDADOS.

Ana te guiará con suavidad hacia tu calma interior a través de la respiración, la meditación y el coaching, compartiendo herramientas prácticas que puedas integrar fácilmente en tu día a día por muy ajetreado que sea.



SIRLEY PORTELLE

INSTRUCTORA DE YOGA
FISIOTERAPEUTA

Sirley fusiona su conocimiento como fisioterapeuta con la fluidez del yoga para ayudarte a moverte con conciencia, liberar tensiones y cuidar tu cuerpo con amabilidad.



MÓNICA GARCÍA

INSTRUCTORA DE PILATES E
HIPOPRESIVOS

Mónica te acompañará a redescubrir la fuerza y la inteligencia de tu cuerpo con el pilates y los hipopresivos, cuidando la postura y adaptando cada movimiento a tus necesidades.



INDRA LÓPEZ

OSTEÓPATA ESPECIALIZADA
EN LA MUJER

Indra te acerca a la sabiduría de tu cuerpo desde la osteopatía especializada en la mujer, ayudándote a liberar tensiones y comprender tu bienestar de forma integral.



¿CÓMO SERÁ TU FIN DE SEMANA?

VIERNES 6: LLEGADA Y BIENVENIDA

En este retiro podrás bajar el ritmo, desconectar y darte espacio para respirar y recargar. No necesitas llegar preparada ni cumplir nada: solo estar y dejar que todo suceda.

Te recibiremos con calma, tiempo para instalarte y un círculo inicial con una práctica suave para soltar tensiones y aterrizar.

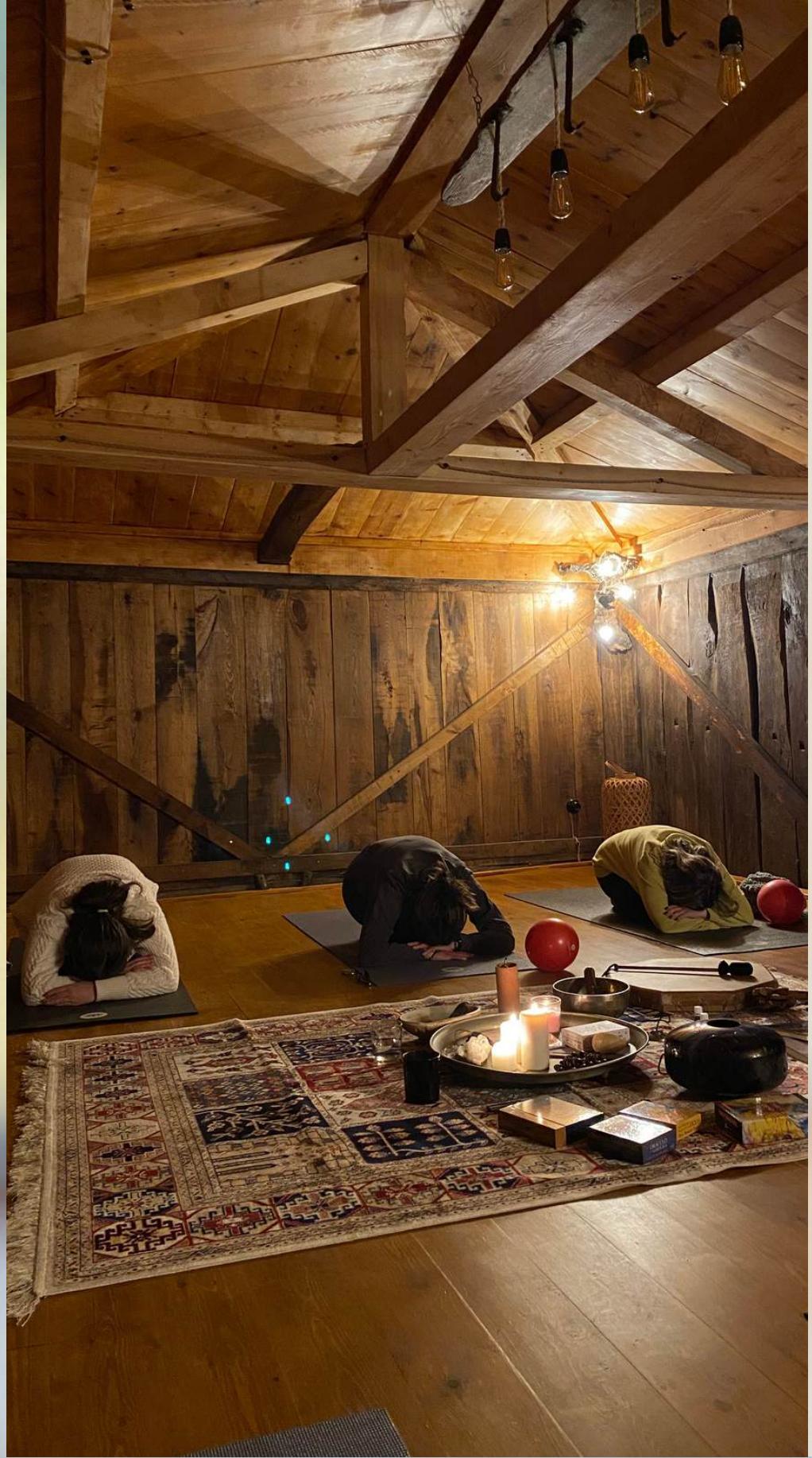
A partir de ahí, todo seguirá con un ritmo tranquilo, con momentos libres, una cena consciente y un ambiente pensado para vivir la experiencia sin prisas, sin expectativas y con presencia.

¿CÓMO SERÁ TU FIN DE SEMANA?

SÁBADO 7: PROFUNDIZANDO EN EL AUTOCUIDADO

- Durante el día empezaremos activando el cuerpo con una práctica de yoga para despertar energía y soltar tensiones. Después disfrutaremos de un desayuno saludable y continuaremos con una sesión de respiración consciente para aprender a calmar el sistema nervioso y gestionar el estrés desde dentro.
- Más adelante exploraremos el cuerpo a través de un taller práctico (pilates, hipopresivos), para fortalecer, conectar y habitarlo con más conciencia. Después habrá un espacio libre para descansar, desconectar, pasear por la naturaleza o simplemente estar en silencio.
- Por la tarde seguiremos con un taller de bienestar integral donde descubriremos herramientas prácticas para cuidar cuerpo, mente y emociones. También habrá un momento de trabajo grupal desde una mirada terapéutica.
- Cerramos el día con una cena consciente y un ambiente tranquilo para integrar todo sin prisas.





¿CÓMO SERÁ TU FIN DE SEMANA?

DOMINGO 8: INTEGRACIÓN Y HASTA PRONTO

- Comenzaremos el día con una práctica progresiva que incluye meditación, movimiento fluido y una activación consciente para conectar con el cuerpo, despertar la energía y reforzar el centro desde la presencia.
- Después disfrutaremos de un brunch consciente y un momento para terminar de preparar el equipaje con calma.
- Antes de despedirnos, habrá un taller dedicado a llevar el autocuidado a la vida cotidiana, con herramientas simples para mantener la conexión más allá del retiro.
- Cerraremos con un círculo final para compartir, integrar y honrar lo vivido juntas.
- La experiencia termina con una salida sin prisas, con el corazón lleno y la mente más ligera.



PRECIOS

Reserva hasta el 06/01/2026 incluído:

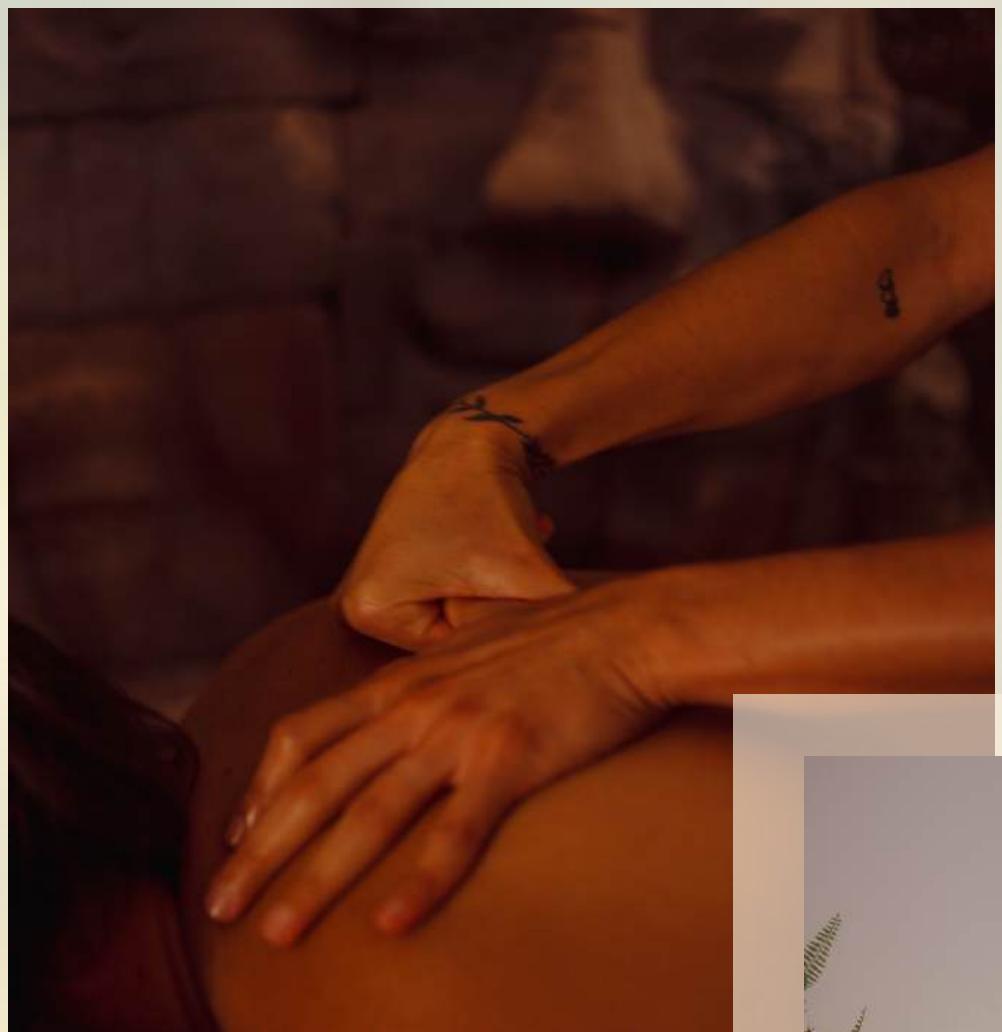
- Retiro sin alojamiento 205 €
- Retiro en habitación doble 455 €
- Retiro en habitación individual 495 €

Reserva a partir del 07/01/2026:

- Retiro sin alojamiento 250 €
- Retiro en habitación doble 495 €
- Retiro en habitación individual 545 €

QUÉ INCLUYE

- 2 noches de alojamiento en Casa Rural Selmo
- Pensión completa con alimentación consciente
- Todas las actividades del retiro
- Materiales básicos para las prácticas (esterillas, bloques, cinturones)
- Espacios de descanso y desconexión



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Masaje / Osteopatía / Pilates suelo pélvico
- Coaching y reprogramación mental

*Actividades opcionales con coste adicional.
Reserva previa necesaria. Consultanos precios.

RESERVA DE PLAZA

- Plazas limitadas.
- Para asegurar tu plaza es necesario realizar un pago inicial del 25% como señal de reserva.
- El importe restante deberá abonarse en efectivo el día de la llegada.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

- Si cancelas hasta el 6 de febrero, se reembolsará la totalidad de la reserva.
- Puedes transferir tu plaza a otra persona.
- En caso de cancelación por parte de la organización, se reembolsará el 100% del importe abonado.



¿QUÉ DEBO LLEVAR?

- Ropa cómoda para las prácticas (yoga, pilates)
- Ropa de abrigo para los paseos y las noches (Asturias puede ser fresca)
- Calzado adecuado para caminar por la naturaleza
- Tu esterilla de yoga personal (opcional, habrá disponibles)
- Botella de agua reutilizable
- Neceser con tus artículos de aseo
- Un cuaderno y bolígrafo si te gusta escribir
- Y... ¡MUCHAS GANAS DE DISFRUTAR Y DESCONECTAR!



PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Puedo ir sola?**

Sí, muchas participantes vienen solas y es un espacio seguro y acogedor.

- **¿Necesito experiencia previa?**

Tanto si eres alumna habitual como si es tu primera vez con nosotras o en un retiro, ¡serás muy bienvenida!

Diseñamos las prácticas para que todas puedan seguirlas y disfrutar.

- **¿Cómo llego al retiro?**

Te enviaremos indicaciones detalladas y opciones de transporte. Si vienes en coche y quieres compartir viaje con otras asistentes, podemos ayudarte a coordinarlo.

- **¿Puedo participar solo en algunas actividades?**

Sí, Pausarte es un espacio de libertad. Puedes elegir las actividades que más te resuenen y tomarte momentos de descanso si lo necesitas.

PAUSARTE

¿LISTA PARA REGALARTE ESTA PAUSA?
NOS ENCANTARÁ ACOMPAÑARTE



Contacta con nosotras para resolver cualquier duda
y guiarte para reservar tu plaza.

673 502 517

ESPACIOARCADIA@GMAIL.COM