



RETIRO DE HATHA Y KUNDALINI YOGA

EL ARTE DE LA INTROSPECCIÓN

25 – 27 de septiembre de 2026

Serenity House · Alcoy (Alicante)

POR QUÉ ESTE RETIRO

Una clase semanal mueve algo, pero rara vez dura: sales del tapiz, coges el móvil, y en diez minutos Rajas —la urgencia, el movimiento constante— ya ha vuelto a tomar el mando. El cambio se nota un rato y se cae, casi siempre antes de asentarse.

Sattva —la claridad, la calma real— necesita tiempo para sostenerse. No es un momento puntual: es un estado que solo aparece cuando hay espacio suficiente para que el sistema nervioso deje de rebotar entre Rajas y Tamas —el agotamiento— y se asiente de verdad. Eso no lo da una clase de hora y media. Lo da un fin de semana entero, sin que la vida cotidiana interrumpa.

No se trata de volver sabiendo más posturas. Se trata de volver habiendo sentido, en el propio cuerpo, lo que hasta ahora era solo una idea que te explicaban en clase.

Las fechas no son casuales: el equinoccio marca un cambio de estación real, y la mayoría de la gente nunca tiene un espacio para cerrar algo conscientemente. Este retiro da forma a eso, justo cuando el calendario ya lo está pidiendo.

QUIÉNES SOMOS

Lucía Pardeiro

Fisioterapeuta y profesora de Hatha Yoga

Fisioterapeuta (Universidad Nebrija, 2023) y profesora de Hatha Yoga. Antes de la fisioterapia se formó en TAFAD, donde aprendió a mirar el cuerpo de forma global; después profundizó en prevención, rehabilitación y fortalecimiento adaptados a cada persona. El yoga la acompaña desde niña —su padre fue profesor—, pero fue dando clase a personas mayores cuando vio de cerca lo que la práctica podía cambiar en alguien; en 2024 empezó su formación como profesora de Hatha Yoga. Dirige las clases de Hatha Yoga y el kirtan del retiro.

María José Tornero

Naturópata y profesora de Kundalini Yoga

Naturópata, aromaterapeuta y profesora de Kundalini Yoga, con más de 15 años de trayectoria. Formada en Psiconeuroinmunología (PNI) y microbiota, une la medicina natural con una visión espiritual profunda. Escritora de relatos, traslada esa misma calidez y cercanía a sus sesiones. Dirige las clases de Kundalini Yoga del retiro y co-guía, junto a Lucía, los paseos de conexión por la montaña.

LA CASA

Serenity House, en la sierra de Alcoy (Alicante): una finca privada con capacidad hasta 12 personas, rodeada de 24.000 m² de pinar y montaña. Reservamos la casa entera para el grupo: una habitación doble con baño privado, una habitación doble, dos habitaciones cuádruples, un baño común completo y un aseo.

Los espacios de práctica están diseñados con criterio de Feng Shui —salón de 65 m², terraza semicubierta de 40 m² y más de 4.000 m² de jardín y exterior. Pensión completa, con menús saludables y opciones vegetarianas y veganas.

PROGRAMA

Viernes 25 de septiembre

17:00 — Recibimiento y check-in
18:30 – 20:00 — Clase de Hatha Yoga
20:30 — Cena
21:30 — Presentación del retiro

Sábado 26 de septiembre

7:30 – 9:00 — Kundalini Yoga
9:30 — Desayuno
10:30 — Paseo contemplativo y meditación
12:00 — Descanso
12:30 — Taller “El arte de cerrar ciclos”
13:15 — Preguntas y dudas
14:00 — Comida
15:00 — Descanso (siesta, práctica meditativa)
16:00 – 17:30 — Pranayama y meditación
17:45 — Taller SNS · Microbiota
20:00 — Cena
21:00 — Kirtan

Domingo 27 de septiembre

7:30 – 9:00 — Kundalini Yoga

9:30 — Desayuno en mouna (silencio)

10:30 — Paseo contemplativo en mouna

12:00 — Descanso

13:00 — Filosofía yóguica

14:00 — Comida

15:30 — Kirtan, relajación y meditación

Despedida y cierre

PRECIO Y PLAZAS

Fechas	25 – 27 de septiembre de 2026
Lugar	Serenity House, Alcoy (Alicante)
Alojamiento	Pensión completa, 2 noches
Plazas	12
Precio	410€ · 390€ primeras 4 plazas y alumnado del programa
Forma de pago	100€ de señal al reservar · resto en el retiro

Reservas: 653 798 522 · WhatsApp
@lucia.fisio.yoga · hatharaizfisio.com