

# RETIRO DE SILENCIO, MEDITACIÓN Y YOGA DE 5 DÍAS



**F E C H A S   2 0 2 4**

JUNIO 6-10  
AGOSTO 1-5  
OCTUBRE 3-7  
DICIEMBRE 5-9  
en inglés

**ABRIL 11-15  
MAYO 9- 13  
JULIO 25-29  
SEPTIEMBRE 5-9  
NOVIEMBRE 7-11  
en español**

¿Cómo vivir desde el alma?



## TU ALMA ANHELA SILENCIO, DESCANSO, SANACIÓN Y NUTRICIÓN

DESPUÉS DE UNA BÚSQUEDA QUE DURÓ TODA LA VIDA, LAS MONTAÑAS DE OAXACA ME INVITARON A SERVIR AQUÍ COMO GUÍA DE RECONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL AMOR INCONDICIONAL.

EL REFUGIO TERRAZA DE LA TIERRA ES UN PROYECTO DE HOSPEDAJE ÚNICO ENRAIZADO EN TRES VALORES: SILENCIO, NATURALIDAD Y SOLEDAD.

ESTE CONTENEDOR EN ESTA TIERRA PURA PERMITE QUE TODO LO QUE TU ALMA ANHELA PUEDA EMPEZAR A REVELARSE.

LOS RETIROS DE SILENCIO DE EL ABRAZO SUTIL ESTÁN DISEÑADOS TANTO PARA PRINCIPIANTES COMO MEDITADORES Y/O PRACTICANTES AVANZADOS.

## UN VIAJE DE 5 DÍAS A LA DIMENSIÓN DEL ALMA

(grupos de hasta 12 participantes)



**PREPÁRATE PARA  
ENAMORARTE DE  
TI, PARA  
REENCONTRARTE**

Hay muchos otros seres que se han sentido como tú, y no sólo han encontrado en la meditación y el silencio esa puerta a eso más sagrado que somos, sino que además lo han compartido desde el arte más puro, desde el arte que nace del silencio.

En este retiro de meditación, silencio y yoga de cinco días tendrás una probadita de un universo mágico que integra la sabiduría de tradiciones contemplativas ancestrales.

**EN ESTE VIAJE DE SILENCIO NO ESTARÁS SOLO,**

**> ESTARÁS GUIADO POR TÉCNICAS DE MEDITACIÓN DE BUDISMO, HINDUISMO, SUFISMO, TAOISMO,**

**> ESCUCHARÁS CHARLAS DIARIAS DE TEMAS DE CARÁCTER ESPIRITUAL**

**> CONOCERÁS EXPERIENCIALMENTE LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE HATHA YOGA.**

**> TE INSPIRARÁ LA BELLEZA A TODOS LOS NIVELES, DESDE LAS POESÍAS QUE NUTRIRÁN TU ALMA, LA BELLEZA DESBORDANTE DEL LUGAR DONDE ACONTECE EL RETIRO, A LA COMIDA APAPACHADORA QUE TE GUIARÁ EN TU CAMINO HACIA TI.**





Los precios **INCLUYEN**

**> GUÍA DURANTE EL RETIRO :**

- > 4 SESIONES DE MEDITACIÓN DIARIAS
- > 2 PRÁCTICAS DE HATHA YOGA DIARIAS
- > 2 CHARLAS DE ÁMBITO ESPIRITUAL DIARIAS QUE SIRVEN COMO PORTAL PARA TU PROCESO
- > 1 SECCIÓN DIARIA DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS (donde todas las dudas sobre el proceso son formuladas por escrito y respondidas por la guía)

**> APOYO ENERGÉTICO Y EMOCIONAL DURANTE TODO EL PROCESO**

**> CEREMONIA DE CACAO Y TRABAJO DE ARQUETIPOS el día de llegada**

**> alojamiento durante 4 noches**

**> tres comidas diarias (+ cena el día de llegada y desayuno el día de salida)**





# 5 OPCIONES DE ALOJAMIENTO PRIVADAS

BOSQUE  
YOGUI  
JACO  
ENCINO  
LILI



Todas las cabañas disponen de velas y chimenea que es encendida a diario por el personal.





**BOSQUE**  
**14990 MXN**

esta cabaña es la más  
aislada y la más  
cercana a la Shala

La cabaña Bosque hace honor a su nombre.

Esta cabaña se siente como un nido, y es una opción perfecta para soledad e intimidad. Está contigua a la Shala y la cabaña Yogui se encuentra en el otro extremo.

Tiene un baño normal y un calentador de madera.

No hay electricidad en esta cabaña.





YOGUI  
14990 MXN

esta cabaña es la más  
aislada y la más  
cercana a la Shala

Yogui es una cabaña luminosa, calentita y con una energía única.  
Es perfecta para la soledad y la contemplación.

Tiene dos camas individuales, un baño seco y calentador de madera.  
No hay electricidad en esta cabaña.





## JACO 14990 MXN

Jaco es una cabaña preciosa, íntima, con terraza privada y un estudio.  
Perfecta para escribir tu diario con vistas a la montaña.  
Tiene baño seco y calentador de madera.  
Dispone de conexión eléctrica.





## ENCINO 14990 MXN

Encino es una cabaña muy especial. Luminosa, espaciosa y con vistas increíbles.

Dispone de baño seco y calentador de madera.

Dispone de conexión eléctrica.





## LILI 14990 MXN

Lili es una cabaña íntima de dos niveles.  
Es menos luminosa, así que es perfecta para aislamiento y soledad.

Tiene un baño standard y calentador de madera.  
Dispone de conexión eléctrica.





# OPCIONES DE ALOJAMIENTO COMPARTIDO

ORQUIDEA 5

ORQUIDEA 6



Todas las cabañas disponen de velas y chimenea que es encendida a diario por el personal.





## ORQUIDEA 5 10990 MXN por persona

Orquidea 5 es una cabaña grande, espaciosa y luminosa diseñada para grupos. Tiene una terraza amplia con vistas a la montaña, perfecta para disfrutar el desayuno en silencio :

Dispone de cama doble en el piso inferior y tres camas individuales en el piso superior.

Dispone de baño y calentador standard. Dispone de conexión eléctrica.

Esta cabaña aloja un máximo de 4 huéspedes.





## ORQUIDEA 6 10990 MXN por persona

Orquídea 6 es una cabaña grande y espaciosa diseñada para grupos. Es perfecta para una experiencia de nido, ya que es menos luminosa.

Tiene una cama doble y una individual en el piso inferior y tres camas individuales en el piso superior.

El baño y calentador son standard.

Dispone de conexión eléctrica.

Esta cabaña se comparte en un máximo de 5 personas.



**retiro de  
silencio  
de 5 días**

# Programa

**Viernes  
Llegada a El Refugio**

**3pm -5.30pm** Ceremonia de Cacao,  
Introducción a las guías del retiro & Posturas  
de Meditación

**7.30 pm** Cena y Descanso

**Viernes, Sábado, Domingo  
tres días en mauna (silencio noble)**

**7-9 am** Meditación

**9-10.30 am** Práctica de Hatha Yoga

**10.30-11.30 am** Desayuno

**11.30 - 12.30 pm** Charla

**1-4 pm** Comida y Descanso

**4-6 pm** Meditación y Práctica de Hatha Yoga

**6-8 pm** Preguntas y Respuestas, Charla y  
Meditación

**8 pm** Cena y Descanso

**Lunes**

**7-9 am** Meditación

**9-10 am** Ceremonia de Cacao y Círculo de  
Cierre

**10-11 pm** Desayuno en compañía

**11-1 pm** Baño de Bosque (opcional)

(es posible permanecer en El Refugio todo el  
día)

**aprendiendo a vivir desde el alma**



# cómo llegar

El Refugio está entre La Venta y San José del Pacífico. Hay rutas en carretera desde los aeropuertos de Huatulco, Puerto Escondido y Oaxaca.

Es de muy fácil acceso desde la carretera y está bien señalizado. Hay una pendiente pronunciada para llegar así que es recomendable ir en trimoto si vas con maleta.

## **Ubicación de Refugio Terraza de la Tierra:**

<https://goo.gl/maps/hKKvpmTpxFxbdQWB6>

## **DESDE LA COSTA (POCHUTLA) cuatro horas aproximadamente**

Ve a la oficina de Líneas Unidas y compra un boleto a San José del Pacífico. Las vans hacen siempre parada allí. Desde San José toma un tuc tuc (trimoto) que te lleva directo al Refugio por 75 pesos.

ubicación terminal Pochutla:

<https://goo.gl/maps/ZKd3Js7HBmwzraEz9>

## **DESDE OAXACA CIUDAD tres horas aproximadamente**

Ve a la oficina central de Líneas Unidas y compra un boleto a San José del Pacífico. Las vans hacen siempre parada allí. Desde San José toma un tuc tuc (trimoto) que te lleva directo al Refugio por 75 pesos.

ubicación terminal Oaxaca:

<https://goo.gl/maps/7hDYHH8oBzCQu3RT8>

Hay posibilidad de transporte privado.

Los costos son:

2800 mx pesos / desde o hacia Oaxaca.

3300 mx pesos / desde o hacia Mazunte o Zipolite.

3700 mx pesos/ desde o hacia Puerto Escondido.



# información práctica

## Clima:

Es una zona de montaña así que es necesaria ropa de abrigo. En los meses de verano (junio-septiembre) hay lluvias así que es aconsejable llevar un impermeable o paraguas y calzado apropiado. En los meses de otoño/invierno el clima es seco y más frío pero sin lluvia, así que hace sol todo el día.

Todas las habitaciones disponen de chimenea que se enciende por el staff diariamente en la noche. Hay calentadores de agua por chimenea y por gas dependiendo de la habitación.

## Electricidad:

La electricidad proviene principalmente de placas solares. Las habitaciones disponen de luz pero también de velas para ahorrar en consumo.

## Dinero:

Aunque se puede pagar el hospedaje vía transferencia, **es recomendable traer dinero en efectivo para el pago de las habitaciones y las comidas**, ya que no hay cajeros en la zona. Hay una tienda muy especial con una selección de productos realizados localmente y con mucho amor, es posible que te tiente a comprar algo.

Se acepta el pago vía Paypal con un recargo del 10%.

## Comidas:

El retiro incluye tres comidas diarias realizadas con mucho amor con productos cultivados orgánicamente. Son comidas veganas, lo que significa que no hay nada de origen animal (sí hay miel cultivada localmente absolutamente deliciosa). Las comidas se sirven en las habitaciones para mayor privacidad.



# ¿Qué llevar?

> Ropa cómoda y de abrigo acorde con la temperatura del lugar y las características del retiro. Pasaremos bastante tiempo sentados en inmovilidad, así que pantalones cómodos, calcetines...

> dinero en efectivo

> calzado cómodo para moverse en zona de desnivel de montaña

> Snacks entre horas si eres de mucho apetito. Frutos secos por ejemplo (también hay opción de comprarlo ahí).

> una linterna para alumbrarte

> una libreta y algo para anotar

> kit de aseo personal biodegradable

> aceite de almendra y/o ajonjolí si tienes a piel seca para después del baño

> repelente de mosquitos natural

> en época de lluvias (mayo-septiembre) impermeable y calzado resistente al agua.





# RESERVA TU PLAZA

DESCANSANDO EN LA  
BELLEZA, LA VIDA SE  
TORNA UN ACTO DE  
GRATITUD

## PAGO DE UN DEPÓSITO DE 15%

2249 MXN PRIVADA ;  
1649 MXN COMPARTIDA

VIA:

### 1. TRANSFERENCIA BANCARIA:

SARA ALVARO FROST  
BANK: BANCOMER  
154 383 5680 / CUENTA  
BCMRMXMMPYM / SWIFT  
0126 3001 5438 356805 / CLABE

2. PAYPAL (CON UN RECARGO  
DEL 5%)  
MAIL: ELABRAZOSUTIL@GMAIL.COM

3. WISETRANSFER  
MAIL: ELABRAZOSUTIL@GMAIL.COM

AL ABONAR, POR FAVOR  
ESPECIFICA:

- QUÉ FECHA DE RETIRO
- NOMBRE DEL PARTICIPANTE
- NOMBRE DE LA CABAÑA

> Tres semana previas al retiro, se abona el 50% del importe restante.

> el 50% final se paga en efectivo al llegar al lugar del retiro antes de su inicio.

> Es posible y recomendado quedarse algún día extra en El Refugio para una integración más armoniosa. Si es de tu interés y disponibilidad, por favor avísame con tiempo para poder notificarlo al alojamiento y asegurar tu espacio.

> Si viajas de lejos, es recomendable hacer una o dos noches previas antes de comenzar el retiro para permitir que tu cuerpo se ajuste al cambio de altitud y descanse del movimiento. Avísame con tiempo para poder notificarlo al alojamiento y asegurar tu espacio.