

**Retiros de yoga
India2026**

INDIA

**20/29
de Noviembre**



LauraLedesmayoga



634 82 19 24

Yoga Nature
Laura Ledesma



RETIRO DE YOGA EN INDIA 2026

*Bienvenidos a un viaje de
transformación*

Comienza la aventura....



Estoy muy emocionada de darles la bienvenida a esta nueva etapa de crecimiento personal.

Soy Laura Ledesma, desde 2014, he estado ofreciendo sesiones de yoga, formaciones y retiros.

Es el retiro número 17 entre, Mallorca, Córdoba, Asturias y Marruecos.

India es la raíz del Yoga, la esencia. Es un viaje donde el despertar espiritual te acoge y te guía continuamente.

Gracias Siempre

¿Por qué este retiro en India?



Riqueza cultural: La zona de Goa en India, ofrece un profundo patrimonio espiritual y cultural que enriquece la experiencia del retiro

Belleza Escénica: Desde playas serenas hasta montañas exuberantes, los paisajes diversos proporcionan un telón de fondo perfecto para la relajación y la reflexión. Restaurantes para cenar, tomar algo y bailar con vistas maravillosas al Mar

Prácticas Tradicionales: Experimenta prácticas auténticas de yoga y meditación arraigados en antiguas tradiciones con maestros.

Consciencia y atención plena: Participa en actividades que fomentan la atención plena. Prácticas de yoga al amanecer en la playa, vipassana, ejercicios de respiración, terapia de barro, terapia de sonido, prácticas en playa al atardecer, aeroyoga todos los niveles, excursión a templos ayurveda, paseo en barco para ver delfines en libertad, sesiones de sup.

Crecimiento personal: Una experiencia transformadora diseñada para a liberar bloqueos y abrazar nuevos comienzos.



Requisitos de Visa

Deberás organizar una visa antes de venir a India. Recomendamos obtener un simple e- visa turístico. Para más detalles visita el sitio web oficial del gobierno indio sobre e-visas.

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/typa.html>

Por favor, solicita únicamente a través de este sitio oficial.

Aquí están los puntos clave sobre el e. visa **Tiempo de procesamiento.**

Generalmente, el e-visa se procesa en una semana.

Cuándo solicitar: Un mes antes de tu fecha de viaje.

Duración de la Visa: Para el retiro, un e-visa de un mes, es suficiente. Si planeas quedarte más tiempo, se recomienda e-visa de un año.

Si encuentras que el proceso de solicitud es complicado, estaremos encantados de ayudarte. Háznoslo saber y podemos organizar una llamada de Zoom



REGISTRO A LA LLEGADA El registro a la llegada es obligatoria para un check-in fluido y en cumplimiento con las regulaciones locales. Por favor, trae lo siguiente: Dos fotocopias de tu pasaporte Dos fotocopias de tu e-visa. Abonar a la llegada el resto de pago en efectivo.

documentos son requeridos por ley para el alojamiento. GRACIAS POR TU COOPERACIÓN.

FORMULARIO MÉDICO

Seguro medico para tu estancia en India. Salud y bienestar son nuestras principales prioridades. Por favor, respete su cuerpo y evite el sobre esfuerzo. Le pedimos amablemente que declare cualquier problema de salud.

LA PRÁCTICA Tapetes de Yoga.

Recomendados traer su propio tapete de yoga por su comodidad, Si prefiere no traer uno, durante el Retiro habrá de forma gratuita.

Cosas para traer...

Ropa cómoda y transpirable, prendas blancas para la ceremonia, ropa deportiva de verano, una botella de agua, una sudadera para las mañanas frescas, un chale para mayor comodidad en la meditación, traje de baño, repelente de insectos, chanchas, zapatos cómodos, Gafas de sol y protector solar (Aunque allí venden en las tiendas) Artículos de tocados esenciales, Toalla ducha (ropa de cama está incluida) Medicamentos necesarios.

Ropa para salir o tomar algo



Preguntas frecuentes



Ubicación y Transporte

QUE AEROPUERTO ELEGIR PARA TU VUELO?

El grupo sale desde Madrid el jueves 19 de Noviembre.

Los vuelos no están incluidos, ya que a la llegada será cuando iniciemos el retiro. Llegando el viernes 20 en la mañana.

Es opcional posibilidad de llegar en otros vuelos.

Siendo la llegada el primer día, en Nada yoga School.

ES SEGURO VIAJAR A INDIA?

Sí, es bastante seguro viajar a India.

Los habitantes son muy amables y sserviciales.llevo michos años y es una tierra que te acoge desde el primer momento.

CUANTO TIEMPO TOMA LLEGAR AL RETIRO DESDE EL AEROPUERTO?

Desde Delhi, iremos a Rishikesh (1 hora en avión, interno)

Rishikesh a Goa a la mitad de nuestro retiro.

más información sobre vuelos de grupo, solicitar el pdf.



Comida y Alojamiento

OFRECEN OPCIONES PARA DIETAS ESPECIALES?

Desayuno, almuerzo y cena están incluidas. Ofreciendo comidas ayurvedicas vegetarianas, con agua, para garantizar la buena alineación del retiro.

Siempre aparte podemos optar por otras comidas, o bebidas (no incluidas en el retiro)

Tenemos mucha oferta gastronómica y lugares especiales para ello, tanto en el Norte como en el Sur

CÓMO ES EL ALOJAMIENTO?

Habitaciones dobles, con baño privado, cerca del rio ganga. Rishikesh

Habitaciones dobles con Baño privado, aire acondicionado, frente al mar.

Goa

Internet: Se recomienda sacarse tarjeta SIM.

Siendo muy económica en India, resultando de gran utilidad.



NECESITO VACUNAS? Aunque las vacunas no son obligatorias, recomendamos consultar a tu médicos sobre cualquier vacuna que deberías considerar antes de venir a India.

Se aconseja pedir cita y valoración personal.

DEBERIA TRAER MEDICAMENTOS ? Un Botiquin básico, ya que la mayoría de medicamentos, están disponibles en farmacias de India



PUEDO PONERME EN BIKINI, PANTALÓN CORTO Y/O TIRANTES?

En la zona de Goa Sí.

Solo en algunos templos que visitemos, es recomendable, aconseja tapar hombros.



QUÉ TIENE EL RECINTO DONDE VAMOS A HACER NUESTRO RETIRO?

■ Iniciaremos en Rishikesh, la cuna del yoga. En una escuela tradicional India, a orillas de río sagrado, Ganga. Teniendo una sala de yoga para nuestras prácticas, con los grandes Maestros.

En Goa. Nos alojaremos en primera línea de playa. En una escuela de yoga, con unas maravillosas vistas.



Nos alojaremos en el sur de Goa, cerca de preciosas playas.

De: Agonda, palolem y patnem.

En un centro de yoga especializado frente al Mar.



ACTIVIDADES



Tendremos todos los días momentos especiales, muchísimas clases diferentes de yoga, sup yoga, aeroyoga, baño de sonido, kirtan, anatomia, ayurveda, detox, paseo en Barco, terapia de barro, granja ayurveda, cataratas, infinidad de actividades

ACTIVIDADES



Comenzaremos las mañanas con pranayama y clase de yoga, posteriormente desayuno y a por el día.

confiad ya que son muchos años los que vamos y todas y cada una de las dinámicas, cumplen siendo geniales.

Tendremos mucha variedad.

ACTIVIDADES



Excepción de transporte no incluidos.

Vuelos.

Taxi aeropuerto (15 €)

Bus granja ayurveda (10 €)

PARA RESERVAR TU LUGAR:

Primer pago: * 150€ Yogalauraledesma

Avisar antes de realizarlo. Bizum 634 82 19 24 o

Transferencia: ES61 2100 2904 0702 3337 0184

Concepto India + Nombre y apellido. (Pedir extracto) Si te es más cómodo, se puede abonar en persona.en persona.

Segundo pago: * 550 € Yogalauraledesma

Avisar antes de realizarlo, ya que se tiene que verificar con academia.

Concepto Nombre + Nombre y apellido. (Pedir extracto) Si te es más cómodo en persona.

Tercer pago: A la llegada llegada.

Se abonará en recepción el resto de pago en efectivo.

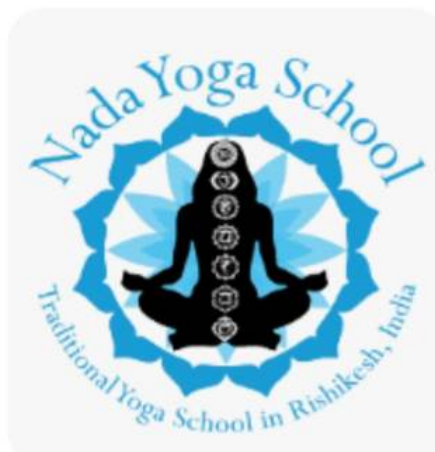
1250€ TODO INCLUIDO

Excepción vuelos y transportes.

Retiro Organizado Por:



En colaboración con:



@YOGALAUROLEDESMA

www.lauredesmayoga.com