



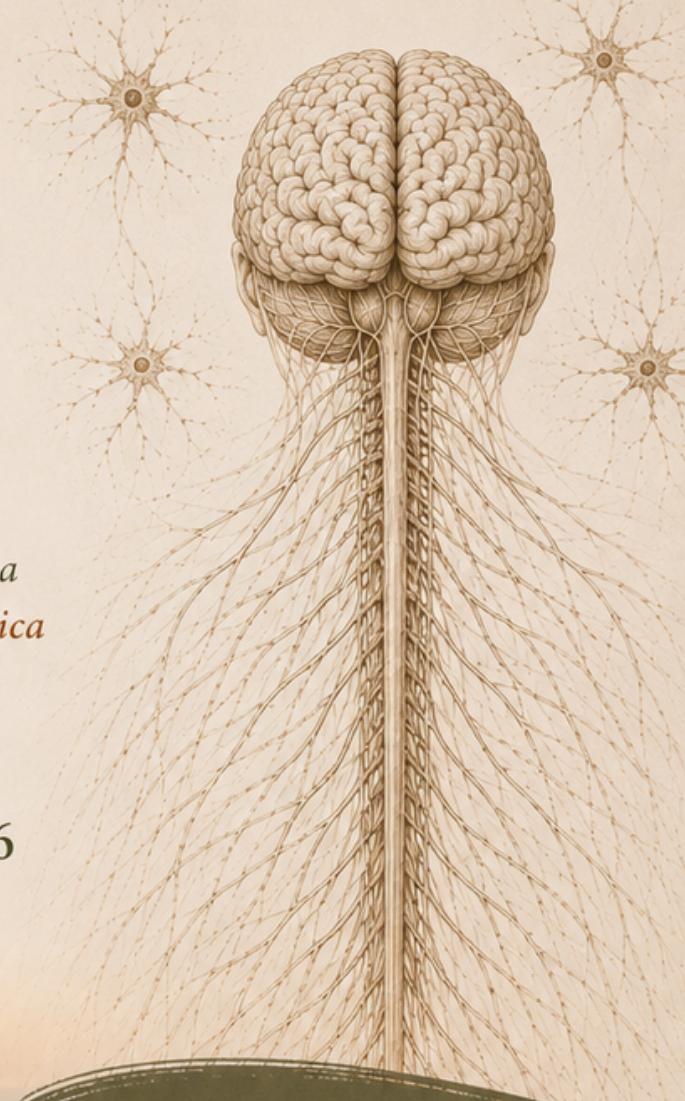
BHŪMI

HABITAR EL CUERPO

*Un retiro para reconectar con tu esencia
a través del Yoga, la **Regulación Somática**
y una sesión de cerámica consciente.*

—  —
4 – 7 DICIEMBRE 2026

VILLA SOLUNA • MÁLAGA



ESTE RETIRO ES PARA TI SI...

-  Necesitas parar.
-  Sientes estrés, cansancio.
-  Quieres volver a escucharte.
-  Buscas un fin de semana de calma y naturaleza.
-  Deseas reconectar con tu esencia.
-  Deseas vivir una experiencia creativa y nutritiva.

“

*No se trata de **hacer** más.
Se trata de **sentir** más.”*



YOGA

Vinyasa Flow y Yin Yoga
para equilibrar cuerpo
y mente.



REGULACIÓN
SOMÁTICA

Herramientas para calmar
el sistema nervioso y
habitar el presente.



TALLER DE
CERÁMICA

Crear con las manos
desde la presencia
y el contacto.



RELAJACIÓN

Prácticas de respiración,
meditación y conexión
profunda contigo.



DESCANSO

Tiempo para ti,
para integrar,
descansar y
simplemente ser.



BHŪMI

HABITAR EL CUERPO

RETIRO DE YOGA, REGULACIÓN SOMÁTICA Y CERÁMICA CONSCIENTE



Un retiro para volver a tu base a través del yoga, la regulación somática y la cerámica.

Un espacio para desacelerar, respirar profundamente y recordar que el cuerpo siempre puede ser un refugio, un lugar al que volver.

“

HABITAR

*el cuerpo con atención,
cuidado y amabilidad.*



Bhūmi significa tierra, base y fundamento en sánscrito;
el terreno sobre el que se sostiene la vida, tu cuerpo.



YOGA

Vinyasa flow y Yin Yoga para equilibrar cuerpo y mente.



REGULACIÓN SOMÁTICA

Herramientas para calmar tu sistema nervioso y habitar el presente.



TALLER DE CERÁMICA

Crear con las manos desde la presencia y el contacto.



RELAJACIÓN

Prácticas de relajación profunda, respiración y meditación.



DESCANSO

Tiempo para ti, para integrar, descansar y simplemente ser.



EL PROGRAMA

4 AL 7 DE DICIEMBRE, 2026 • VILLA SOLUNA, MÁLAGA



DÍA 1 • JUEVES, 4 DE DICIEMBRE

- 13:30 – Almuerzo de bienvenida.
Cocina Ayurvédica consciente y revitalizante.
- 15:00 – 17:00 Espacio libre para instalarse,
pasear por el jardín, descansar.
- 17:00 – Sesión de yoga: **Habitar la estructura.**
Un viaje de vuelta al cuerpo
y liberar tensiones.
- 18:30 – Cena Ayurvédica:
Alimento para el alma y el descanso.
- 20:00 – Círculo de apertura y escritura creativa.
Sembrar la intención: claridad y propósito.



DÍA 3 • SÁBADO, 6 DE DICIEMBRE

- 07:45 – Sesión de Yoga:
Activación de la energía vital.
Respiración y Meditación en movimiento (90 min).
- 09:15 – Desayuno.
- 12:00 – Taller de Regulación Somática:
Herramientas para el sistema nervioso.
- 13:30 – Almuerzo Ayurvédico.
- 17:00 – Yin Yoga & Yoga Nidra:
El descanso sagrado (90 min).
- 19:00 – Cena Ayurvédica:
Calidez y presencia en cada bocado.
- 20:30 – Hoguera bajo las estrellas,
ritual de fuego, canto de mantras
e interiorización.



DÍA 2 • VIERNES, 5 DE DICIEMBRE

- 07:45 – Sesión de Yoga y Pranayama:
Despertar el prana.
La alquimia de la respiración para
encender tu fuego interior.
- 09:15 – Desayuno reconfortante.
Alimento vitalizante para tu bienestar integral.
- 10:30 – Taller de Cerámica Consciente:
El arte de crear sin prisa
(2,5 horas).
- 13:30 – Almuerzo Ayurvédico.
- 17:00 – Yin Yoga y yoga restaurativo:
El arte de soltar el control (90 min).
- 18:30 – Cena Ayurvédica:
Nutrición consciente para integrar el día.
- 20:00 – Meditación “Sintonía interior”
El puente hacia un descanso profundo
y reparador.



DÍA 4 • DOMINGO, 7 DE DICIEMBRE

- 07:45 – Sesión de Yoga & Respiración
para integrar el viaje (90 min).
- 09:15 – Desayuno de despedida.
- 10:30 – Círculo de cierre:
Llevarse la tierra a casa.
Anclando la calma y las herramientas
para tu vida diaria.



Aquí no se trata de hacer más, sino de sentir más.
No se trata de exigirse, sino de habitar el cuerpo con atención, cuidado y amabilidad.



BHŪMI

HABITAR EL CUERPO

CONOCE A

Marta Lorme

PEDAGOGA CORPORAL

ESPECIALIZADA EN REGULACIÓN SOMÁTICA

PROFESORA DE YOGA



Soy Pedagoga Corporal y Profesora de Yoga certificada por **Yoga Alliance®**.

Desde hace más de 18 años acompaño a personas en su desarrollo personal y emocional a través del cuerpo, el movimiento y la respiración.



Mi camino comenzó en el ámbito de los Recursos Humanos, donde durante 10 años trabajé en procesos de cambio, gestión emocional y búsqueda de equilibrio.



Con el tiempo, descubrí que el cuerpo es una vía poderosa de transformación, y el yoga se convirtió en el espacio donde todo se integra:

lo físico, lo energético y lo emocional.



A través de una **mirada somática**, acompaño a personas que buscan una pausa en su rutina, un espacio para conectar, habitar y sanar a través del movimiento consciente y la respiración.



Mi propósito es ofrecer un espacio donde puedas volver a escuchar el cuerpo con calma, presencia y amabilidad.



RESERVA TU PLAZA:

✉ kim@villa-soluna.de • martalorme@yahoo.es

BHŪMI • RETIRO DE YOGA • REGULACIÓN SOMÁTICA • CERÁMICA CONSCIENTE



El Viaje Nuestra Filosofía

En un mundo que nos invita constantemente a ir más rápido, **Bhūmi** nace como una pausa para volver a lo esencial. Durante este fin de semana largo, te invitamos a habitar el cuerpo con curiosidad, calma y presencia.

A través del Vinyasa Flow, hatha, el Yin Yoga, las prácticas de **Regulación Somática** y un taller de cerámica consciente, exploramos cómo el movimiento, la respiración y el contacto directo con la tierra pueden convertirse en un camino de descanso profundo:



El yoga nos ayudará a escuchar el cuerpo y liberar tensiones acumuladas.



La Regulación Somática nos ofrecerá herramientas prácticas para cultivar seguridad y equilibrio en el sistema nervioso.



La arcilla nos enseñará a crear sin prisa, devolviendo el protagonismo al tacto y a la presencia a través de nuestras manos.

El objetivo de esta actividad no es la técnica para crear una pieza perfecta, sino usar el barro como un puente para conectar con nuestros sentidos, emociones y presencia.

Un espacio para desacelerar, respirar profundamente, descansar y recordar que el cuerpo siempre puede ser un refugio, un lugar al que volver. Porque volver al cuerpo es volver a la tierra que nos sostiene.

RESERVA TU PLAZA

✉ kim@villa-soluna.de

✉ martalorme@yahoo.es



TU ESTANCIA

HABITACIÓN COMPARTIDA

EARLY BIRD
hasta el 30 de septiembre

680 €

Reserva anticipada

TARIFA NORMAL

750 €

HABITACIÓN INDIVIDUAL

EARLY BIRD
hasta el 30 de septiembre

780 €

Reserva anticipada

TARIFA NORMAL

850 €



EL RETIRO INCLUYE



4 días / 3 noches de alojamiento en Villa Soluna



Pensión completa ayurvédica



Todas las prácticas de yoga, regulación somática y meditación



Taller de cerámica consciente y materiales



Grupo reducido y atención personalizada



HABITAR EL CUERPO ES VOLVER A CASA