

## **Los beneficios que aportan los retiros de yoga y meditación, según YogaSenzia**

**El trabajo, la familia, las tareas del hogar, las preocupaciones, etc. La rutina diaria y la monotonía, puede llevar a una situación de estrés que perjudica seriamente tanto a la salud física como mental. Si a esto se le añade el uso del móvil, el portátil, las redes o los mails. Estar todo el día conectado empeora la situación**

Aprender a desconectar y saber decir no cuando se está fuera de hora laboral, aportará bienestar mental. Algunos de los beneficios de esta desconexión son:

- Mejorar del estado de ánimo.
- Conectar con la familia y amigos, y lo que es mejor, con uno mismo.
- Liberar estrés.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Aumentar la productividad.

Y es que desconectar, liberar la mente, salir a la calle o a la naturaleza, mirar al cielo y disfrutar de la belleza del mundo real, ir despacio e intercambiar una sonrisa o una mirada, es conectar con uno mismo, y eso es un placer que muy pocos conocen, pero es uno de los que más llenan el alma. Afirma el centro de yoga en Fuengirola, Yogasenzia.

Y es por ello que cada vez más, se ofrecen retiros de yoga en espacios idílicos y sin conexión, para practicar yoga y meditación, y desconectar la mente del mundanal ruido por unos días.

Un retiro de yoga es una experiencia que implica alejarse de las obligaciones cotidianas y tomarse un tiempo para dedicarse exclusivamente a profundizar en un@ mism@. Cada retiro es mágico y distinto, una experiencia única que aporta tranquilidad y armonía y ayudará a:

- Sentir todo lo que sucede dentro y fuera de uno mismo.
- Conectar con lo que es cada uno y encontrar el propio ritmo.
- Aprender a fluir con el presente, sin intervenir mental o emocionalmente.
- Practicar la atención plena para desarrollar la conciencia del aquí y el ahora.

Un retiro de yoga y meditación, es una ocasión única para descargar el agotamiento, aliviar el estrés, relajarse y recargarse de energía vital y pensamientos positivos.

Unos días de convivencia, en un paraíso donde todo parecerá ir despacio, donde podrás practicar yoga

y meditación junto con otras técnicas que ayudarán a afrontar desde otra perspectiva las preocupaciones cotidianas.

Si se está buscando realizar un retiro de yoga en Málaga, el centro de Yoga en Fuengirola, YogaSenzia, ha organizado para el mes de Junio un fin de semana lleno de actividades donde no faltarán los momentos de relax, de meditación, de yoga, de compañerismo, de risas y de desconexión, en un marco inigualable, tal como el Pantano de La Viñuela.

Se trata de un complejo precioso rodeado de naturaleza y paz. Donde además de yoga y meditación, los asistentes podrán disfrutar de una comida vegetariana, con productos naturales y recetas elaboradas el mismo día. No es necesario que hayas practicado yoga inicialmente. Sin duda una propuesta más que tentadora para aprender a vivir despacio.

**Datos de contacto:**

Yogasenzia  
637 383 647

Nota de prensa publicada en: [Málaga](#)

Categorías: [Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>