

RETIRO MINDFULNESS CON CABALLOS

RONDA

24-26 OCTUBRE 2025



Arunda Silente



ATENCION PLENA

Te proponemos un retiro
consciente y atento en la
naturaleza junto a los caballos,
donde cada espacio y cada acto
creado servirán para vivenciarte en
profundidad y plenitud



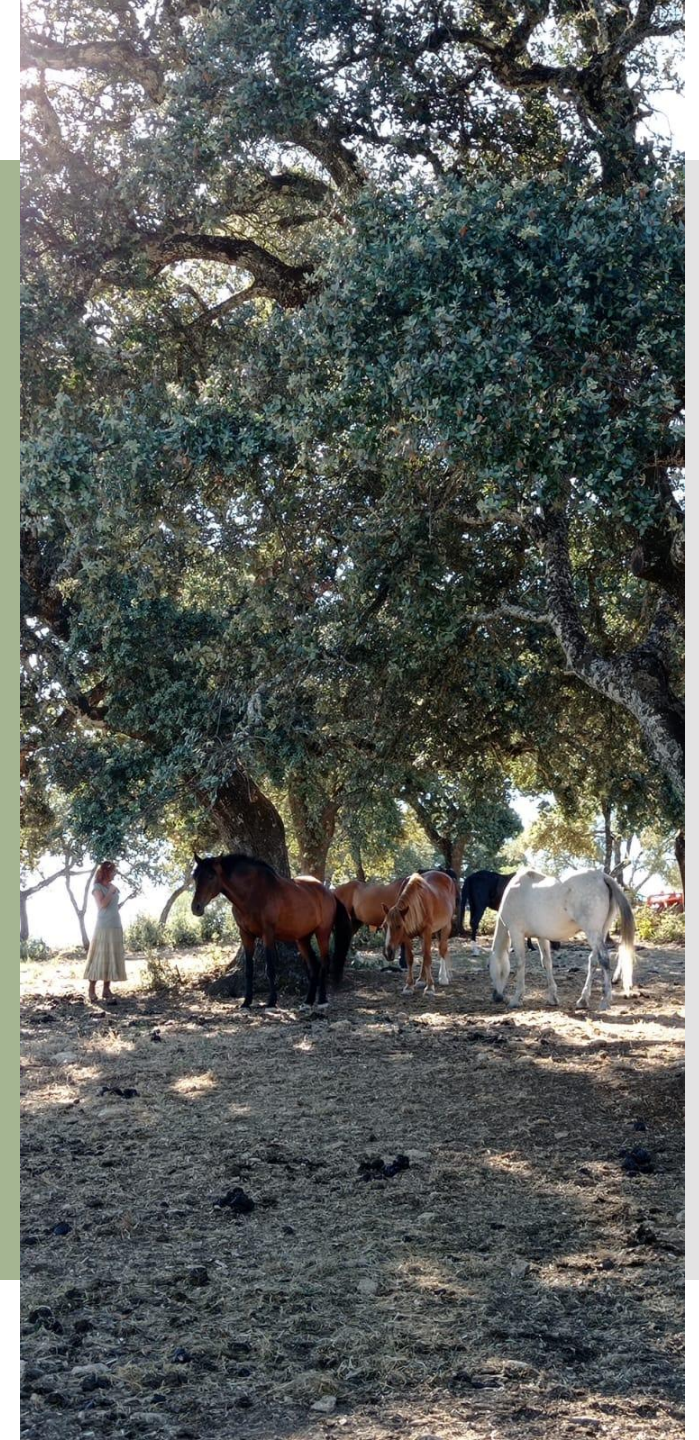
SILENCIO

Haremos del silencio el gran aliado en cada experiencia para que sean descanso mental y quietud los perfectos anfitriones de tu estancia



CONEXION

La consciencia corporal, la presencia y
la sabia energía de los caballos
convertirán esta aventura
contemplativa en un retorno a tu
esencia natural



Laura García de Castro

Consultora de mindfulness
transpersonal y experta en
coaching asistido con
caballos

Lola García Giménez

Licenciada en antropología
social y cultural y doctora
en antropología filosófica

TE ACOMPAÑAMOS



OBJETIVOS

- Recordar la propia naturaleza.
- Integración en el entorno e interconexión.
- Entrenar la presencia silenciosa.
- Ahondar en autoconocimiento.
- Equilibrar binomio mente/corazón.
- Alinear emoción, pensamiento y acción.
- Relación y encuentro.



LO QUE INCLUYE EL RETIRO

Este retiro vivencial tendrá lugar el 24,25,26 de octubre de 2025, en la mágica ciudad de Ronda.

Nos alojaremos en <https://www.domussilentium.com/> un espacio luminoso, silencioso y moderno en pleno corazón de Ronda que invita a la vida pausada y contemplativa y que nos acoge con todo tipo de comodidades y un personal siempre atento a nuestras necesidades.

El precio del retiro es de 450 euros e incluye:

Todas las actividades pie a tierra con caballos, así como meditaciones guiadas, prácticas mindfulness y de coherencia cardíaca y otras dinámicas contemplativas en sala.

Dos noches de alojamiento en un cómodo y espacioso apartamento de uso individual



Manutención desde la cena del viernes a la comida del domingo y merienda del sábado. Nuria, su cocinera nos cuida con una comida saludable, casera y sabrosa elaborada con productos locales. Se atienden alergias y dietas especiales.

Nos daremos cita el viernes a las 20h en la Domus y nos despediremos el domingo después del almuerzo.

A Ronda se accede por carretera y también por tren. Desde Madrid Atocha hay tren directo que llega a Ronda sobre las 19h el viernes y sale el domingo a las 16,30h.

A los que lleguéis en tren os iremos a recoger a la estación para acompañaros hasta nuestro alojamiento.



INFORMACIÓN Y RESERVAS

Laura García de Castro

637 951 352

info@enti.coach

Lola García Giménez

684 196 806

info@arundasilente.com

