



# Retiro de Yoga “Prana: aliento de vida.”

## Equilibrio a través de los Vayus

Con Lorena Coutiño Bosch

3-8 de octubre 2026

Bab Zouina, Marruecos



Una formación en formato retiro donde nos enfocaremos en el viaje del Prana, nuestro aliento de vida o fuerza vital.

A través de prácticas, teoría y talleres prácticos nos adentraremos en nuestro cuerpo energético y en cómo podemos incidir en el movimiento del Prana para diferentes efectos a través de técnicas específicas.

Podemos asociar las funciones de las posturas y el cómo usemos la respiración en ellas, a los Prana Vayus o aires del prana. El Prana se subdivide dentro del cuerpo en 5 componentes energéticos, asociados a diferentes funciones.

Entendiendo las cualidades de cada Vayu, podremos:

- identificar qué recursos usar según el propósito que queramos conseguir
- incidir en ellos voluntariamente para potenciar su función
  - como medio de equilibrio energético hacia la salud,
  - de forma terapeútica para potenciar su función,
  - ayudar a re establecer algún desequilibrio.

Los Vayus gobiernan el movimiento del Prana en el cuerpo en diferentes regiones. Cuando están equilibrados y funcionando bien, el cuerpo puede encontrar un estado de equilibrio y bienestar.

“¿Cómo usamos el Yoga para un propósito terapéutico? Haciendo más espacio para el Prana.” Leslie Kaminoff

## “El viaje del Prana en nuestro sistema”





## ¿Dónde? en Bab Zouina

Feliz de volver a este lugar maravilloso, a pie del Atlas, donde todo es una oda al cuidado, bienestar y belleza natural. Todo está hecho con amor y dedicación. Un lugar que se siente ya para mí como casa. Estas condiciones y entorno son ideales para conectar con uno mismo y con las enseñanzas de Yoga.

Todos los detalles están cuidados tanto en las habitaciones, como salas, rincones para relajarse y jardines.



## ● Nuestra casa

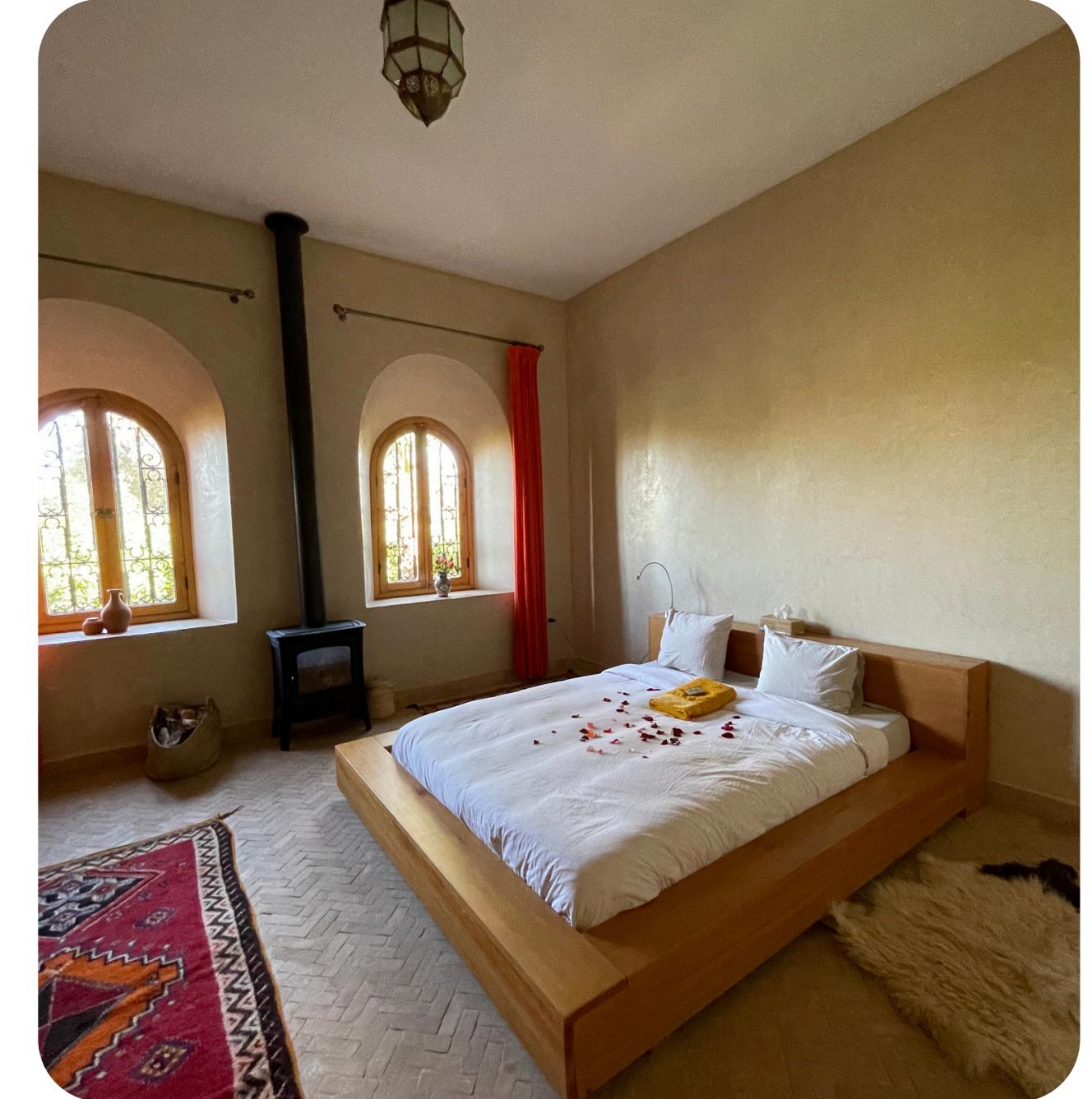
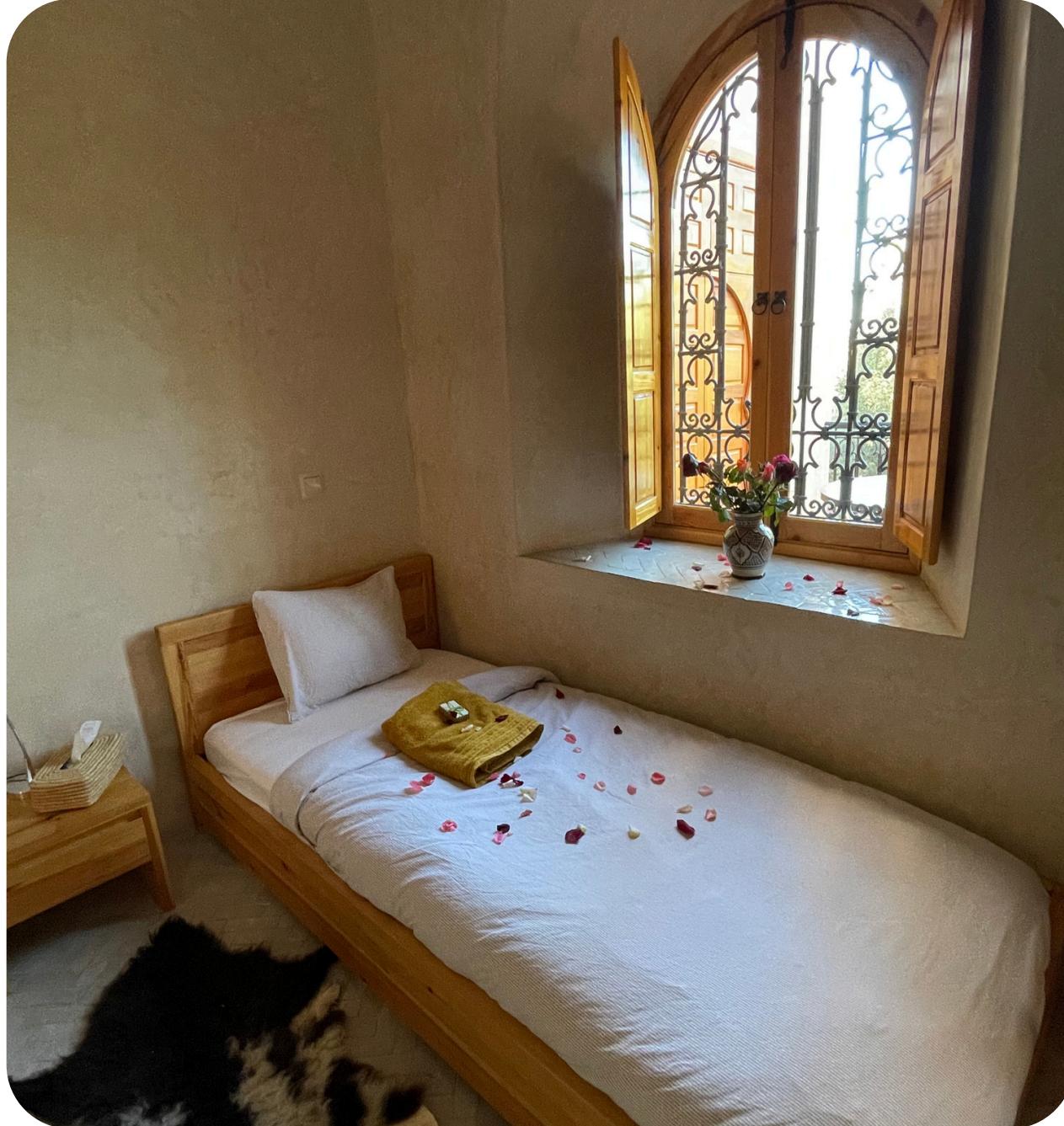
Bab Zouina significa bella puerta en Marroquí, es un riad tradicional que ofrece un espacio de retiro auténtico y amigable en el valle de Ourika. Un tranquilo lugar a pie del Atlas, cerca de Marrakech. Rodeado de árboles, flores, jardines de vegetales, con magníficas vistas a las montañas.

Los edificios son amplios y con muchos rincones con encanto, varias terrazas y lugares tranquilos para disfrutar y relajarse. Cuenta con una piscina muy agradable y un Spa-hammam en el cual se pueden contratar tratamientos.



Un lugar de bienestar, retiro y naturaleza





## ★ Acomodación

Las habitaciones son muy acogedoras y confortables, con los detalles cuidados.

Hay opción de reservar en habitación triple, doble, o individual según disponibilidad.



## ★ La Comida

Cocina vegetariana (ovo-lacteo). Procurando una dieta rica y variada.

Las comidas son preparadas artesanalmente con productos locales y frescos; el pan es horneado cada día en un horno tradicional. Cada comida es un pequeño festín de salud y sabor.

Si tienes alguna necesidad específica hazla saber con antelación.

# ✿ Durante el retiro exploraremos:

- Cuáles son los 5 Vayus, sus cualidades, funciones, localización y dirección del flujo energético.
- Cómo podemos cultivar y trabajar las cualidades de cada uno a través de la respiración, posturas, visualizaciones, mantras, etc.
- Su relación a las funciones vitales.
- Secuencias centradas en uno en concreto, en varios de ellos o todos.
- Cómo usar este entendimiento como método de mantenimiento de nuestra salud y/o con enfoque terapéutico para algún desequilibrio o cuestión en concreto.
- El uso de la respiración como vehículo del prana.
- Cómo aplicar la respiración y las retenciones de manera específica para incidir en esto, según el propósito que tengamos.
- Cómo podemos cambiar el efecto de las posturas según como usemos la respiración.
- Con un enfoque vivencial, desde la teoría y la práctica.



- 9 prácticas de Asana, Pranayama y Meditación muy completas basadas en la tradición de Desikachar y Krishnamacharya, de estilo Vinyoga enfocadas en el tema.
- Sesiones teóricas para contextualizar lo que experimentamos en las prácticas y aprender a crear tus propias prácticas.
- Apuntes sobre el contenido estudiado.
- Certificado de participación por formación de 24 hrs. en "Prana aliento de vida. Equilibrio a través de los Vayus."
- Todas las comidas nutritivas, caseras y hechas con amor.
- Infusiones, café, frutas frescas, frutos secos disponibles todo el día.
- 5 noches de alojamiento en el régimen elegido: triple, doble o individual.
- Transporte privado desde el aeropuerto o centro de Marrakech a Bab Zouina, ida y vuelta según horario de llegada de tu vuelo.
- Relajarse en la piscina, hamacas, jardines, rincones con encanto en el tiempo libre.
- Regalo de bienvenida.
- Excluye transporte a Marruecos, actividades adicionales de tiempo libre en el centro (hammam, shiatsu, masajes) o alrededores.



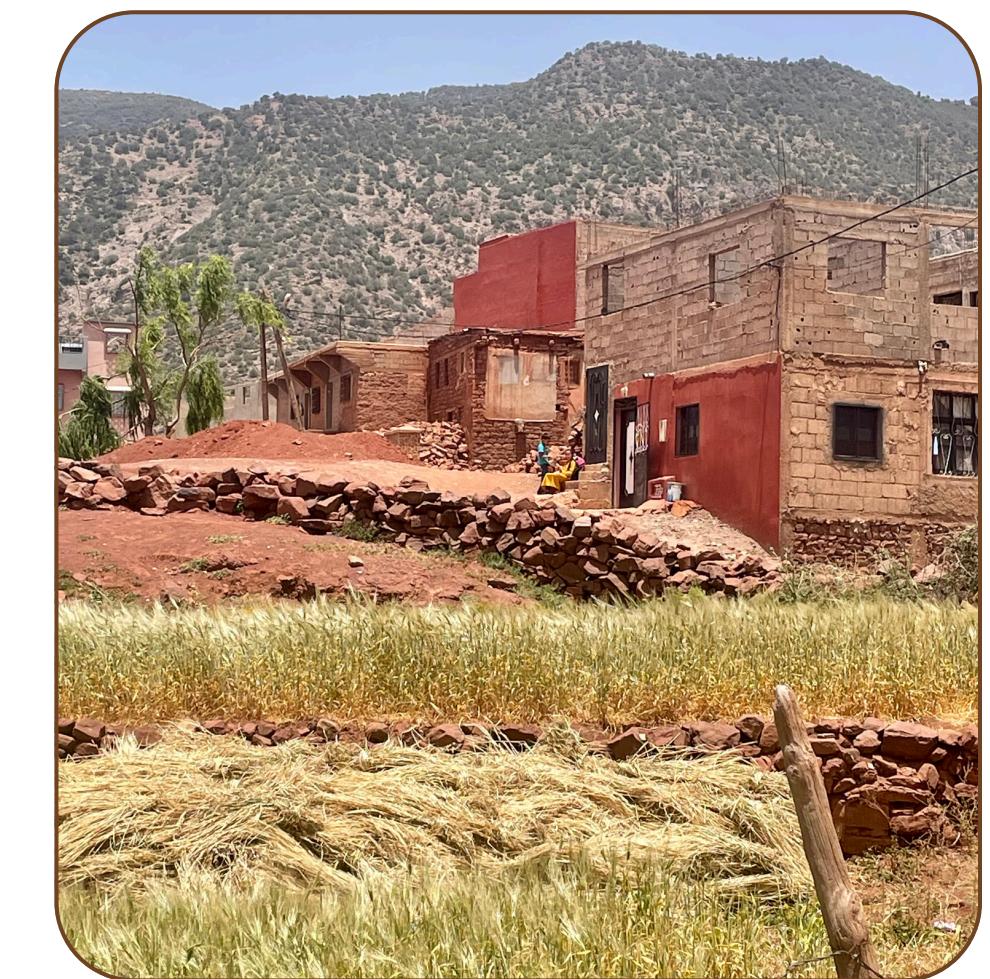
# ★ Actividades adicionales /opcionales no incluidas

Posibilidad de contratar masajes de aceite relajantes, terapia de shiatsu y/o hammam con coste adicional a agendar y pagar ahí. Compartiré la lista de tratamientos y precios antes.

Opcional: excursión privada al Atlas (transporte, guía, comida) con coste adicional.

Otras actividades de tiempo libre disponibles, además de las incluidas.

Opción de extender tu visita después del retiro y quedarte unos días en Marrakech, organizado por tu cuenta (Bab Zouina está a 40 min en coche, el transporte incluido en el precio te puede llevar ahí en vez de al aeropuerto)



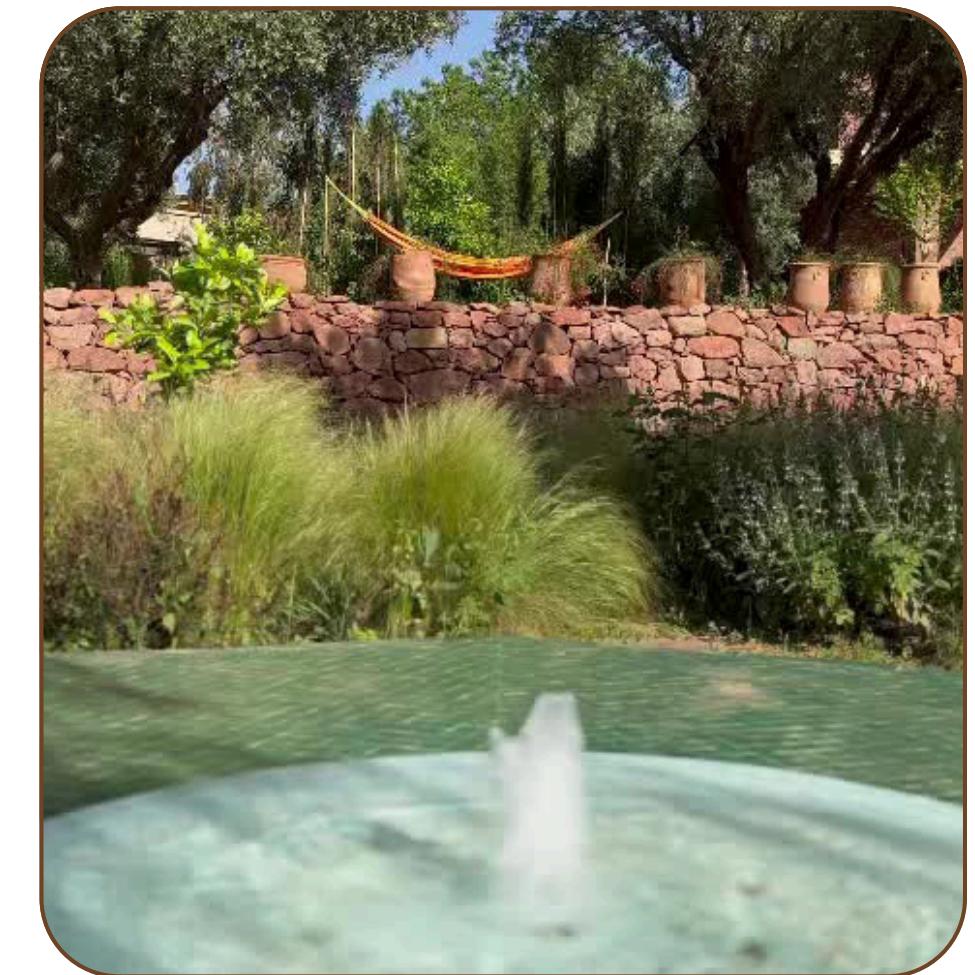
# ☀️ ¿Cuándo? Del 3 al 8 de octubre 2026

Una época perfecta para aprovechar las zonas exteriores como jardines, terrazas, piscina

El Retiro comienza el 3 de octubre con la primera práctica a las 18:00 de la tarde, por favor llegar con antelación para poder empezar todos juntos.

El sábado 3 a las 14:00/14:30 se ofrecerá comida para quien esté a esa hora.

El jueves 8 habrá práctica y después brunch. El retiro finaliza después del brunch.





# ¿Cómo llegar?

La casa está a 33 km del aeropuerto de Marrakech, aproximadamente 45 min en coche.

Cada uno busca y compra su vuelo. Yo gestioneo con Bab Zouina el traslado desde el aeropuerto o centro de Marrakech a la casa en transporte privado. Más detalles en precios.



# Inversión

Para reservar plaza pago de **300 eur** a descontar del total (plazas limitadas).

El resto se abonará antes del 1 de septiembre (o antes en plazos si prefieres) junto con los 60 euros del transporte ida y vuelta desde el aeropuerto o centro de Marrakech con los conductores de Bab Zouina en tu horario de llegada/salida.

## **Precio early bird reservando antes del 27 de marzo:**

Habitación Triple: 725 eur + 60 de transporte

Habitación Doble: 900 eur + 60 de transporte

Habitación Individual: 1225 eur + 60 de transporte

Habitación individual con baño privado fuera de la habitación:

1050 eur + 60 de transporte

## **A partir del 28 de marzo, precio normal:**

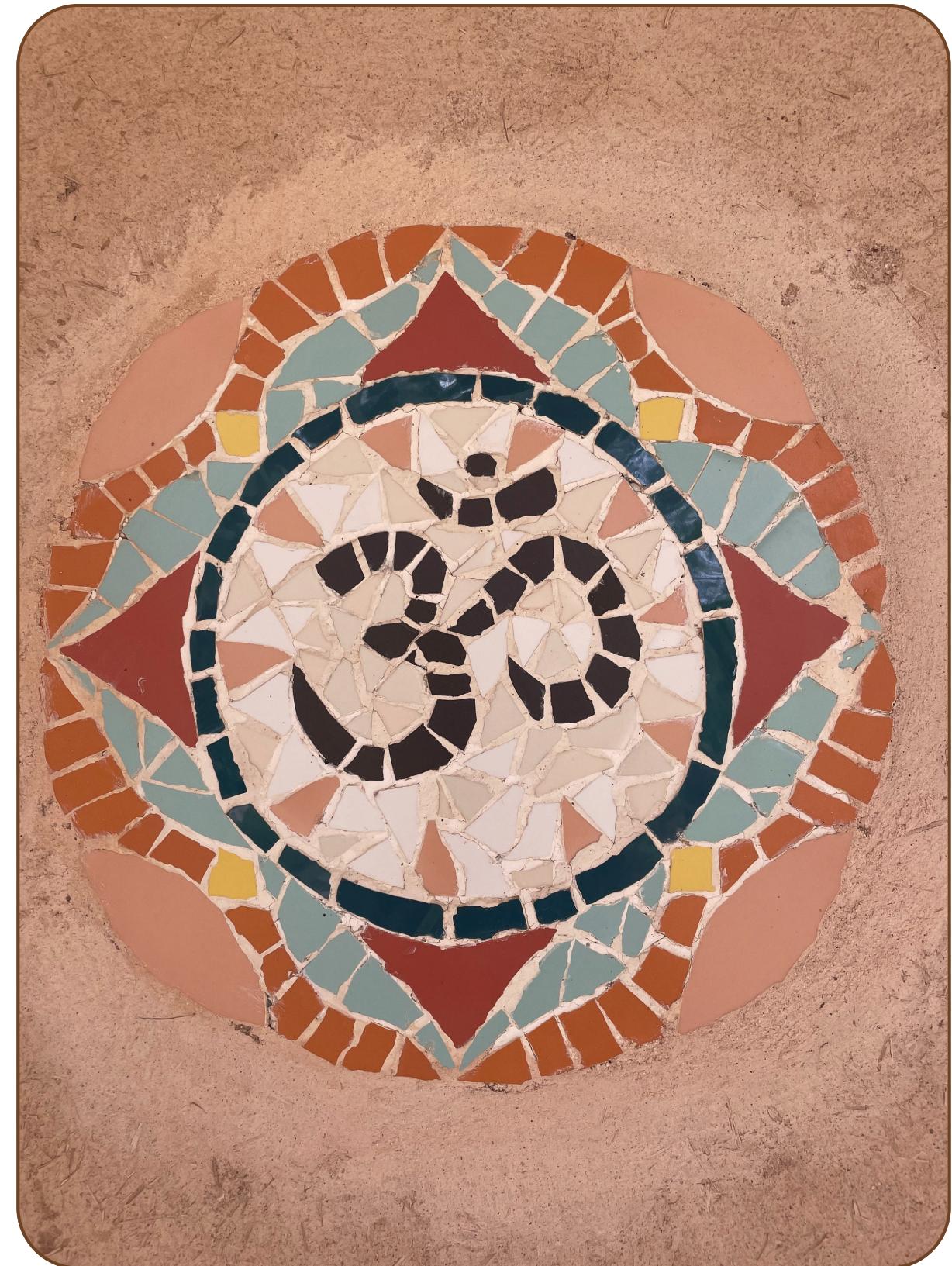
Habitación Triple 775 eur+ 60 de transporte

Habitación Doble 950 eur+ 60 de transporte

Habitación Individual 1275 eur+ 60 de transporte

Habitación individual con baño privado fuera de la habitación:

1100eur + 60 de transporte



## **Políticas de pagos:**

Para asegurar la plaza es necesario hacer el pago. Una vez abonado todo el pago, se puede cancelar si alguien más ocupa la plaza.



### ★ Para quién es este retiro:

- Para quien quiera tomar unos días de reconexión consigo mismo.
- Para quien quiera ampliar su conocimiento sobre el cuerpo energético .
- Para quien quiera aplicar lo aprendido en sus prácticas personales y/o tener más recursos para compartir con otros.
- Para quien quiera potenciar el efecto de las prácticas.
- Para quien quiera regalarse unos días de bienestar en todos los sentidos.
- Para quien quiera conocer o volver a este maravilloso lugar.

### ★ ¿Estoy en el momento correcto para ello?

*"El Yoga te encuentra donde estas"*

Chandra Klee-Cuffaro

### ★ Requisitos:

- Curiosidad y receptividad.
- Ganas de irte mejor de lo que llegas.
- Dejarte mimar por el lugar y la experiencia.



**Namaste**  
**Nos vemos en Marruecos**



[lorena.coutino@gmail.com](mailto:lorena.coutino@gmail.com)

650813272

IG @lorenacoutinobosch

[www.yogaterapias.com](http://www.yogaterapias.com)