AÑO NUEVO EN VARKALA

YOGA, AYURVEDA & NAAD YOGA

28 diciembre 2026 - 11 enero 2027

Arte Conpaz

flamencoarteconpaz.wordpress.com

Svadhyaya
Vedic School of Yoga

INDIA DETOX

+34 673 45 85 50

indiadetox.com

Cuando el Sonido Despierta al Ser

Un encuentro sagrado entre el Ayurveda, el Yoga y el Naad Yoga
El cuerpo se suelta, el sonido nos eleva, el movimiento libera y la sabiduría del Ayurveda acompaña cada paso del camino.

El **Yoga** en sus dimensiones física y meditativa, el **Naad Yoga** como camino de transformación a través del sonido y la vibración, el **Ayurveda** como ciencia viva de la salud y el autoconocimiento y la **Danza Meditativa Arte Conpaz** con su perspectiva holística para la interconexión y el desarrollo natural, se unen para acompañarte en este momento único.

Cada uno a su manera, todos apuntando hacia lo mismo: que llegues a ti mismo-a, disfrutando el proceso.

Fin de año en la orilla del Mar Arábigo

Te invitamos a un viaje profundo hacia ti mismo-a en el sur de la India, cuna de antiguas tradiciones espirituales.

Hemos diseñado este retiro para que pases el umbral del año de una manera excepcional, como un renacimiento que honra tanto lo vivido como lo que está por nacer.

Nos despediremos de este año en la magia de Varkala con fuegos artificiales sobre el mar, y rituales que nos harán más conscientes de lo que necesitamos soltar para celebrar un nuevo ciclo de nuestra vida con el corazón abierto.

Naad Yoga & Danza Meditativa Arte ConPAz con Marisol Valderrama

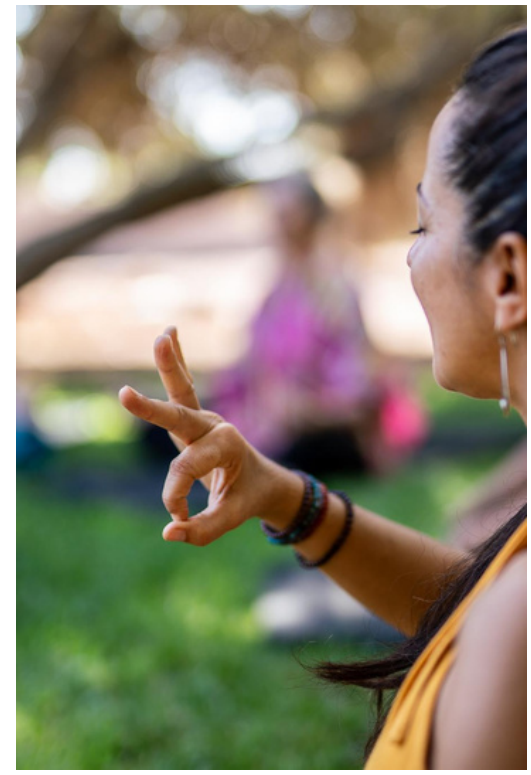
Marisol es una mujer profundamente comprometida con la exploración del vínculo entre el cuerpo, el alma y el arte. Es bailarina, coreógrafa, arteterapeuta, profesora de yoga certificada y fundadora de Arte Conpaz.

Nacida en Bruselas de padres andaluces, encarna desde hace más de 25 años una búsqueda viva entre tradición y sentido, entre cuerpo, alma y expresión artística. Su camino de transformación interior la llevó a formarse en medicinas alternativas, psico-corporales, energéticas y filosofías orientales, especializándose también en arteterapia del lenguaje.

De ese proceso nacen sus Retiros Holísticos de Arte Conpaz —inspirados también en sus viajes a la India— donde el yoga, el silencio, la palabra y las prácticas ancestrales se encuentran en espacios naturales para invitar a cada persona a reencontrar la libertad de SER, sin máscaras ni miedo.

Inspirada por en las tradiciones vivas del Flamenco y de la música sagrada india, Marisol lleva años creando en la intersección entre el cuerpo y la consciencia. Cuando te sientas en uno de sus baños de sonido, entiendes que la vibración llega a lugares donde ninguna palabra ni ninguna postura habrían llegado.

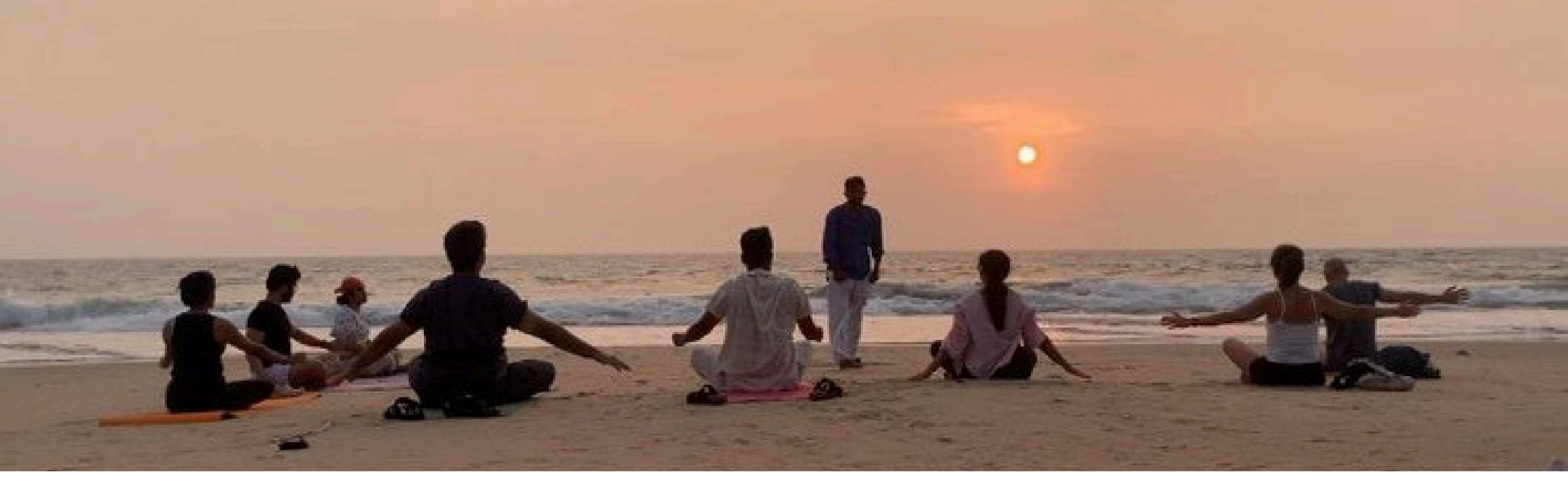
Su propuesta en Varkala se focaliza en el sonido y movimiento para el despertar del cuerpo y del corazón desde donde afloran y se liberan las emociones.



El Naad Yoga parte de una intuición antigua y profundamente humana: todo en el universo es vibración. A través de la escucha, el canto y la experiencia directa de las vibraciones, Marisol te invita a explorar cómo el sonido puede armonizar tu cuerpo, apaciguar tu mente y tocarte en las capas más profundas.
Una medicina suave y universal que no separa el cuerpo del espíritu, ni la emoción de lo sagrado.

Y, como una expansión, con el movimiento y la danza, el cuerpo toma la palabra. Te invita a moverte, a soltar lo que ya no necesitas, a recuperar una respiración más fluida y a reconectarte con tus propias sensaciones. La danza se convierte aquí en una terapia liberadora — una forma intuitiva y suave de desanudar bloqueos, de expresar lo que no siempre encuentra palabras, y de restablecer tu energía natural.

En un espacio de confianza y apertura, estas prácticas te devuelven ligereza, vitalidad y presencia.



Yoga con Rohan Singh

Svadhyaya
Vedic School of Yoga

Rohan es originario de Rishikesh y es profesor certificado RYS 500 por la Yoga Alliance. Para él, el yoga es mucho más que una práctica, es un modo de vida. Creció en una familia que le transmitió los valores espirituales, la devoción y la conciencia plena propias del Bhakti Yoga.

Sobre esa base, se formó en diversas tradiciones y estilos de yoga en India y hace más de diez años que comparte ese camino como profesor, guiando a sus alumnos hacia una mayor consciencia de sí mismos a través de prácticas yóguicas auténticas.

A través de su escuela Svadhyaya, Vedic School of Yoga, imparte yoga adaptándose a las propuestas y los niveles de cada práctica, ya sea acompañando el proceso de una cura ayurvédica como el Panchkarma, dando forma al hilo conductor de un retiro —ya sea para practicantes avanzados o para quienes dan sus primeros pasos— o sumando su enseñanza a la de otros profesionales para crear una experiencia integral y cohesionada.

Para Rohan, cada sesión es una oportunidad de que el yoga cumpla su propósito real de autoconocimiento y transformación.

En este retiro, sus sesiones diarias de yoga acompañarán suavemente el proceso interno de cada uno-a.

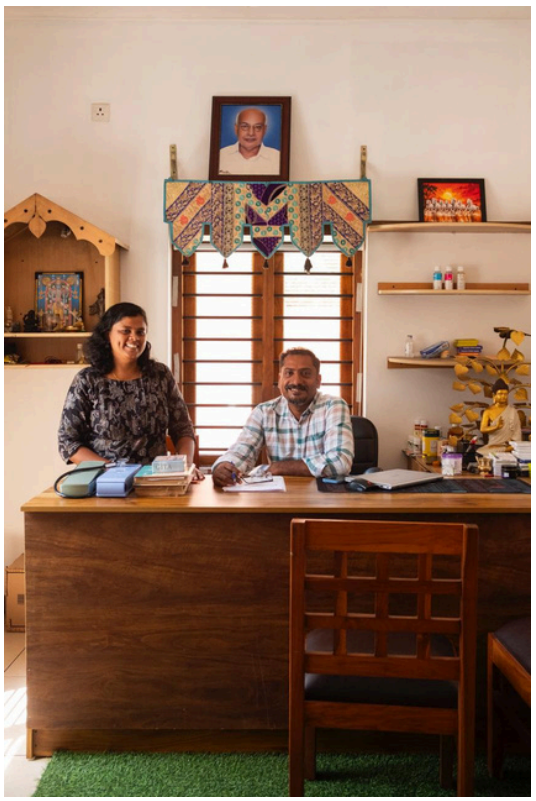
Cada mañana, vuelves a tu cuerpo. A través de la respiración, el movimiento y la presencia, el yoga se convierte en un espacio de apertura y reconexión profunda a la vez, accesible para todos, tanto si eres principiante como si ya llevas tiempo practicándolo.

Estiramientos lentos y suaves que respetan el proceso interno de limpieza, respiración consciente para equilibrar el sistema nervioso.
La meditación y los mantra crean el espacio interior que facilita la depuración emocional profunda

Ayurveda, ciencia de la vida

Durante este retiro, las prácticas y los tratamientos ayurvédicos se escuchan, se ajustan y se enriquecen mutuamente, acompañando un proceso profundo de reequilibrio y renovación integral.

El **Dr. Innocent Bose y La Dra. Syama S. Bose,** reconocidos médicos ayurvédicos en la tradición de Kerala, supervisarán cada tratamiento personalizado tras una primera consulta el primer día, para responder mejor a tus necesidades y optimizar el proceso de detoxificación y regeneración profunda.



Tendremos la oportunidad de conocerlos previamente durante una reunión online para responder a las preguntas y dudas que surgen.

Dr Innocent Bose: Reg. nº 12931. B.Sc, BAMS, M.Sc. in Applied Microbiology.
Dra Syama S. Bose: Reg. nª 11496. BAMS.

Masaje Abhyanga

El proceso del Panchkarma

El Panchakarma es un **proceso ayurvédico de purificación profunda** que tiene en cuenta cada aspecto de la persona de manera personalizada. Ayuda a:

- eliminar las toxinas del organismo
- purificar los tejidos en profundidad
- revitalizar el organismo
- fortalecer el sistema inmunológico
- restablecer el equilibrio natural del cuerpo y la mente
- restaurar la vitalidad

Los tratamientos de Panchakarma, combinados con yoga adaptado y ajustes nutricionales, producen profundos efectos armonizadores, especialmente valorados en casos de estrés, fatiga, trastornos del sueño, dolores crónicos de espalda y articulaciones, enfermedades inflamatorias intestinales o enfermedades auto-inmunes.

La **alimentación ayurvédica sátvica**, basada en alimentos frescos, orgánicos, vegetarianos y de fácil digestión, también considerada como dieta yóguica, acompaña para armonizar y revitalizar el organismo..

El **Ayurveda,** medicina ancestral viva**,** parte de la idea de que cada persona es única, por lo que antes de cualquier tratamiento o pauta nutricional analiza su constitución individual a través de los doshas —las bioenergías que definen su naturaleza—, que son tres: **Vata, Pitta y Kapha**. Estas energías no solo caracterizan al individuo, sino que se consideran la fuerza vital que anima el mundo, y cada una surge de la combinación de dos de los cinco elementos básicos de la naturaleza: éter, aire, fuego, agua y tierra.

Restaurar y mantener el equilibrio de los doshas constituye el objetivo principal de los tratamientos de Panchkarma para restaurar la vitalidad.
Se desarrollan en tres fases con distintas terapias que actúan directamente sobre los tejidos y las celulas:

- **Purva Karma** – fase preparatoria
- **Pradhana Karma** – fase principal de eliminación de toxinas
- **Paschat Karma** – fase final de recuperación y revitalización

Los tratamientos son diarios y suelen ser de 90mn.
Incluyen diferentes terapias ayurvédicas como:

- masajes
- baños de vapor
- Shirodhara (flujo continuo de aceite tibio sobre el tercer ojo)
- baños de aceite localizados
- enemas de hierbas
- aplicaciones de aceites medicinales en la nariz, oídos y ojos

Durante el proceso, el cuerpo y la mente entran en un estado de **relajación profunda** que favorece la eliminación de toxinas y tensiones emocionales.

Este protocolo personalizado es también un compromiso con nuestra salud en su totalidad. Es una oportunidad para **observarnos desde el interior y conocernos mejor, sin juicio.**

La clave para que disfrutes plenamente del proceso puede ser: dejarte llevar… y permitir que te cuiden.

Si quieres saber más sobre los tratamientos ayurvédicos y sus efectos de detoxificación y revitalización, te invito a entrar en nuestra web:
www.indiadetox.com

Viaje al bienestar

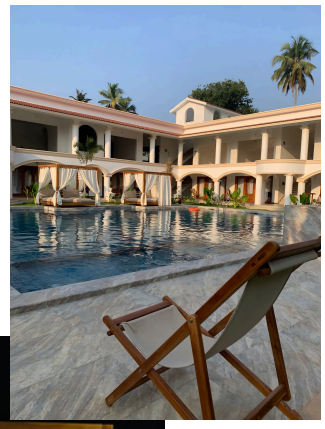
Nuestro punto de encuentro será **Kochi**, puerta de entrada a **Kerala,** y antigua puerta del comercio de especias donde se mezclan culturas de Oriente y Occidente en un fascinante conjunto de islas.

Desde allí nos adentraremos en la belleza serena de **los Backwaters de Allepey,** navegando entre aguas tranquilas y exuberante vegetación, en un tránsito simbólico hacia un estado más interno y contemplativo.

Finalmente llegaremos a **Varkala**, junto al mar Arábigo, donde el ritmo se ralentiza y el cuerpo, la mente y el corazón encuentran espacio para renovarse.

Playa de Edava

En Varkala, Nos instalaremos en un resort de ensueño en medio de una naturaleza lujuriante, rodeado de cocoteros y situado a pocos minutos del mar. Un lugar tranquilo e inspirador, ideal para reducir el ritmo, reencontrarse con uno mismo y abrirse a una auténtica transformación interior.



Janardanaswami Temple

Resumen del programa

Este programa tiene una duración de 15 días, del 28 de diciembre 2026 al 11 de enero 2027, a partir del día de llegada a la India.

Te recomendamos que preveas tiempo adicional para tu viaje a Cochin y para el viaje de vuelta.

Día 1 – 28/12
Llegada a Cochín. Traslado al hotel y primera visita de la ciudad según la hora de llegada. Cena de bienvenida.

Día 2 – 29/12
Visita de Fort Kochi con un guía local. Espectáculo de Kathakali por la noche.

Día 3 –30/12
Después del desayuno, salida en minibús privado hacia Allepey donde navegaremos en sus Backwaters. Seguiremos luego hacia Varkala adonde llegaremos por la noche.

Día 4 a 14 – del 31/12 al 10/01
Desarrollo de nuestro programa de retiro en Varkala con una noche muy especial para despedirnoe de 2026 y recibir 2027.

Día 15 – 11/01
Traslado al aeropuerto de Cochín según la hora de salida del vuelo.

Aazhimala Shiva Temple

Sivagiri Mutt

Varkala North Cliff

Precio por persona

Habitación compartida: **2.800 euros**

Habitación individual: **3.330 euros**

Ofertas especiales: consúltanos

Incluye:

a) Programa organizado por Svadhyaya, Vedic School of Yoga:

- Tratamientos ayurvédicos personalizados durante 10 días, coordinados y supervisados directamente por médicos ayurvédicos.
- Alojamiento en pensión completa en el centro ayurvédique de Varkala durante la duración de los tratamientos.
- Sesiones programadas con Marisol y Rohan.
- Ceremonias de fin de año.
- Acompañamiento en español, francés e inglés durante todo el viaje, con traducción al inglés (lengua de comunicación en la India) para quienes no dominen este idioma.

b) Toda la logística de tu viaje a la India gestionada por Svadhyaya a través de una agencia de viajes local de confianza —con total transparencia y sin costes adicionales, para que solo tengas que dejarte llevar:

- Traslado desde el aeropuerto de Cochín al hotel.
- Hoteles y visitas guiadas en Cochín (desayuno y cena incluidos).
- Transporte en minibús privado.
- Traslado del grupo al aeropuerto de Cochín el día de salida.

El precio total indicado arriba incluye ambos servicios. Las condiciones completas aplicables a este programa, así como el detalle de los servicios incluidos en el precio, se especifican en nuestras Condiciones de Reserva, disponibles en indiadetox.com.

No incluye:

- Vuelos
- Visado
- Seguro de viaje
- Gastos personales
- Propinas
- Actividades y excursiones no incluidas en el programa
- Entradas a espectáculos y lugares visitados
- Almuerzos de los tres primeros días antes de nuestra llegada a Varkala (una media de 4 € por comida)

Zumo natural de coco

Reserva tu plaza

Dado que los grupos son deliberadamente limitados para preservar un ambiente íntimo y auténtico, te invitamos a reservar tu plaza con antelación. Esto también te permitirá organizar tu viaje en las mejores condiciones.

Rohan ofrecerá reuniones online para responder a tus preguntas y ayudarte a preparar tu viaje.

Pago para la reserva: 800 euros, que se descontarán del importe total.

El pago restante se detallará en el momento de la reserva según las opciones elegidas.

Si no se alcanza el número mínimo de participantes (8 personas) requerido para realizar el viaje, se reembolsará el importe íntegro de la reserva.
Las condiciones completas de reserva y cancelación se detallan en nuestras Condiciones de Reserva, disponibles en indiadetox.com.

Info: whatsapp +34 673 45 85 50

Acompañamiento

Elizabeth Puja INDIA DETOX

Desde hace más de diez años, creo espacios donde las personas pueden desacelerar, respirar y volver a sí mismas. Creo profundamente que nuestra mejor medicina ya se encuentra dentro de cada uno de nosotros.

Desde mi primer viaje a la India, sentí una llamada del corazón. Tierra de contrastes y profundidad, me invita a crecer interiormente. Entre experiencias profundas y encuentros llenos de sencillez y generosidad, comenzó para mí un camino de transformación que, aún hoy, sigue inspirando mi vida.

De este recorrido nació IndiaDetox, donde comparto con gratitud la sabiduría viva del Ayurveda y del yoga junto a Rohan Singh y un equipo de colaboradores en la India que hacen de cada experiencia algo único.

Soy tu puente entre Europa y la organización en la India: te acompaño y te respondo personalmente, en francés, español o inglés, antes de tu viaje y durante el retiro, para que nunca te sientas a solas en este camino.

Rohan Singh

Svadhyaya
Vedic School of Yoga

Además de los programas de yoga que ofrezco a través de mi escuela Svadhyaya, Vedic School of Yoga, también me encargo de la organización integral de retiros de yoga y Ayurveda en la India, como el que proponemos aquí junto a Marisol y la colaboración de IndiaDetox. Te ofrezco mi apoyo y el entorno necesarios para vivir una conexión real con la cultura, la espiritualidad y la esencia misma de la India.

Coordino directamente con los médicos ayurvédicos los tratamientos y el alojamiento en el centro, así como con la agencia de viajes local los traslados, los transportes y el alojamiento fuera de los periodos de tratamiento.

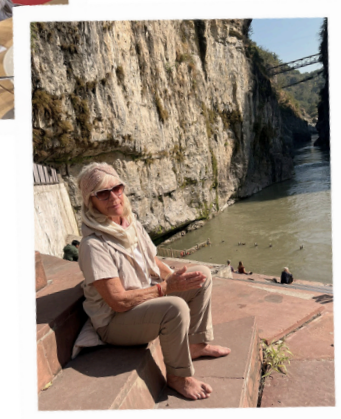
Mi equipo local se asegura de que cada detalle se articule armoniosamente, para que puedas dedicarte plenamente a tu experiencia.

Te recibiré con la misma atención que brindo a mis alumnos: con rigor, calidez y un profundo respeto por las tradiciones yóguicas y ayurvédicas.

Algunas experiencias compartidas con el equipo de IndiaDetox y Svadhyaya en la India

"De nuevo, muchas gracias Elizabeth, por este viaje a la India. Todavía estoy asimilando todo lo que me ha aportado.
Una experiencia singular, profunda y enriquecedora cuyos efectos continúan incluso después de regresar. La organización fue minuciosa y el equipo (guías, doctor, masajistas, conductores, cocineros) fue competente, encantador y atento. En todo momento uno se siente en buenas manos. ¡Un placer que nos gustaría repetir cada año!" **Sylvie**

"Nuestro viaje y el retiro de Panchakarma tuvieron un efecto muy beneficioso para mí. Me siento bien en mi vida, en mi piel y en mi alma, en equilibrio y en armonía con el universo. ¡Muchas gracias por este hermoso regalo de la vida!" **Manon**



"Una experiencia muy bien organizada y auténtica, rodeada de personas maravillosas aquí en Rishikesh, viviendo el Panchakarma y mucho más..." **Mo**

"Me lo pasé genial y estuve extremadamente bien acompañada durante todo el retiro. La comida era increíble. La compañía muy agradable y todo estaba perfectamente organizado. Recomendaría esta experiencia a todo el mundo.
Los masajes fueron muy intensos y sentí verdaderos cambios en mi cuerpo y en mi mente, con mucho movimiento a nivel emocional y físico. La desintoxicación es mucho más fácil en este entorno, sin las distracciones de la vida cotidiana" **Cindy**