



**RETRO**

**TIEMPO Y TIERRA**

CREATIVIDAD · MOVIMIENTO · NATURALEZA

Lagrán

19 al 22 de Marzo

GOIKALΔ

# El retiro

Te invitamos a formar parte de nuestro primer retiro **del 19 al 22 de marzo**, pensado para regalarte una pausa, salir de la rutina y volver a conectar contigo mismā y con la naturaleza.

Será un encuentro bello y acogedor, donde podrás **habitar el presente desde un lugar amable y consciente**.

A lo largo del retiro **trabajaremos de forma integral el cuerpo, la mente y la creatividad a través de la práctica de yoga, meditación y la cerámica**.

Utilizaremos el movimiento, el silencio y el contacto con el barro como vías de expresión, escucha interna y conexión.

Tomarnos este espacio para parar, sentir y crear nos permite empezar la entrada de la primavera con claridad, ligereza y presencia.



# ¿A quién está dirigido?

Este retiro es para ti:

- Si te interesa la cerámica tengas o no experiencia y te apetece crear sin exigencia
- Si quieres descubrir el proceso cerámico de principio a fin incluido la cocción en un horno de Rakú
- Si te gusta el yoga y la meditación o te interesaría adentrarte en el mundo del autoconocimiento
- Si quieres regalarte un tiempo de calidad para ti y conocer gente nueva
- Si quieres disfrutar de comidas saludables y elaboradas con productos de calidad y con cariño
- Si tienes ganas de pasartelo bien y disfrutar



# ¿Qué incluye el retiro?

Cuatro días de alojamiento con pensión completa en un entorno tranquilo y acogedor

Desayunos, comidas y cenas vegetarianas, preparados con cuidado y conciencia

Cinco clases dirigidas de cerámica en taller profesional con materiales y cocciones incluidas

Tres clases de yoga y meditación para todos los niveles

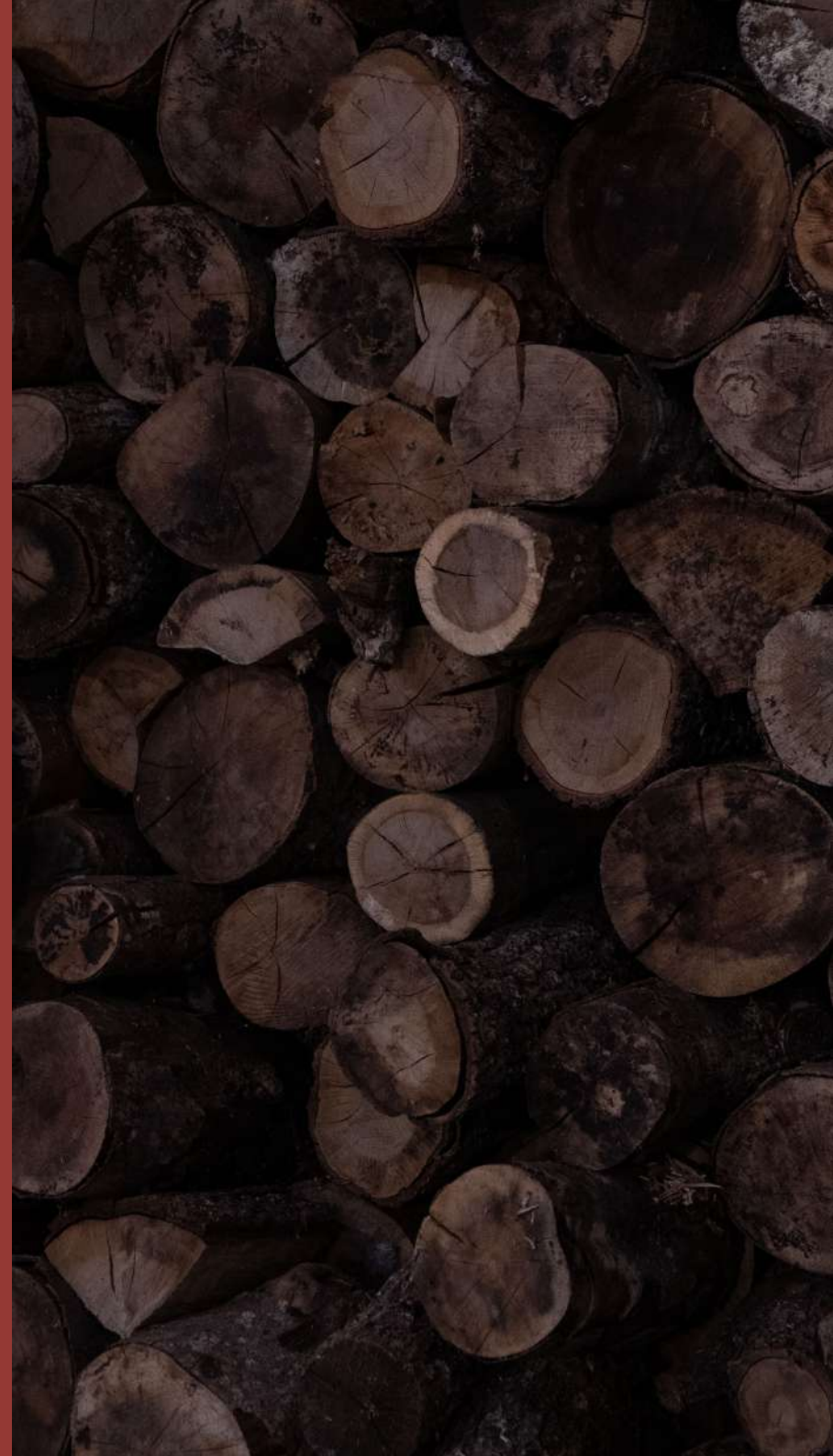
Un taller de cuencos tibetanos

Paseos y veladas guiadas en un entorno natural, rural y hermoso

Grupo reducido - Acompañamiento personal

**PRECIO: 390€**

**360€ SI TE APUNTAS ANTES DEL 28 DE FEBRERO**



## El taller



**GoikaLa**  
Taller de Cerámica

Goikala es un espacio de creación dedicado por completo al arte de la cerámica en todos sus vertientes (monográficos, residencias, talleres, retiros etc.). Es un taller amplio y luminoso, pensado para crear, aprender y disfrutar.

Aquí podrás aprender el proceso cerámico de principio a fin: desde el primer contacto con el barro hasta la pieza final. El taller cuenta con todos los materiales, herramientas y tecnología necesarios para acompañarte en cada etapa del proceso, permitiéndote explorar, experimentar y dar forma a tus creaciones en un entorno cuidado y acogedor.

# ¿Qué haremos?



El primer día crearemos un *chawan*, un cuenco de origen oriental, que emplearemos en la ceremonia del té en el último día. Una pieza tradicional que nos permitirá conectar con la forma, el gesto y el contacto con el barro.

El segundo día realizaremos piezas con un estilo más libre dando espacio a la inspiración y creatividad.

El tercer día coceremos las piezas con la técnica de *Raku*, un tipo de cocción dónde tierra fuego y aire son los protagonistas.

# Lagrán



Lagrán está ubicado en un entorno rural tranquilo, ideal para bajar el ritmo y salir del ruido cotidiano. Disfrutaremos de un taller de cerámica, una sala de yoga y un alojamiento rodeados de naturaleza. Un espacio que nos invitará a vivir el retiro de forma relajada, fluida y sin prisas.

# ¿Quienes somos?

¡Hola! Somos Eba y Douglas.

Nuestra amistad nació a través de la cerámica, en la Escuela de Artes y Oficios de Gasteiz, un lugar que marcó el inicio de un camino compartido de exploración, creatividad y crecimiento personal.

La motivación detrás de este proyecto nace de los valores que compartimos a través de nuestras disciplinas – la cerámica y el yoga – y que para nosotras son esenciales: compartir, expresar y crecer como personas a través del cuerpo, la creatividad y la presencia.

Llevamos años practicando y profundizando en nuestros respectivos caminos, y sentimos que este es un momento bonito para unirlos y ofrecer un espacio donde otras personas puedan experimentar lo mismo que a nosotras nos transforma y nos nutre.

Hemos creado este retiro con mucho cuidado y cariño, para compartir nuestras pasiones y abrir un espacio de encuentro, creación, conexión y buen rollo.



# Programa

	Jueves 19	Viernes 20	Sabado 21	Domingo 22
8h		Yoga	Yoga	Yoga
9h				
10h		Desayuno	Desayuno	Desayuno
11h		Taller de Ceramica	Taller de Ceramica	Raku
12h				
13h				
14h				
15h		Comida	Comida	Comida
16h	Bienvenida	Paseo	Paseo	Despedida
17h	Paseo	Taller de Ceramica	Taller de Ceramica	
18h	Taller de cuencos Tibetanos			
19h				
20h	Libre	Libre	Libre	
21h	Cena	Cena	Cena	
22h	Velada	Velada	Velada	

**¡Participa!**



**¿Te apuntas a Tiempo y Tierra?  
¿Tienes alguna pregunta?  
¿Te guardamos una plaza?**

Escribenos para más información o  
reserva tu plaza por WhatsApp:  
605 725 838

Precio especial hasta el 28 de  
febrero (360€)

**¡Apúntate!  
¡Las plazas son limitadas!**

---

Eba y Douglas <3