

Retiro Expansión
LOMBOK

del 24 al 30 de noviembre de 2026
7 días, 6 noches

Introducción
Retiro de yoga
Hotel en Lombok
Recomendaciones de viaje
Información esencial
Qué incluye y qué no
Precios y reservas
Política de cancelación
Sobre mí

Expansión es el nombre que elijo para este retiro porque describe con precisión lo que ocurre cuando te permites **crear espacio**: aparece claridad, vuelve la dirección con intención. No es un concepto abstracto, es un proceso real que se siente en el cuerpo y en la forma de mirar la propia vida.

Prana es la energía vital que **sostiene cada movimiento y cada respiración**. Es la fuerza que nos mantiene presentes y la base de una práctica honesta: escuchar el cuerpo y reconocer qué necesita cada momento. **Desde ese lugar nace lo que comparto.**

Lombok es una isla de Indonesia con playas infinitas, horizontes abiertos, arrozales vibrantes y naturaleza poderosa. Viajar a Lombok es un viaje a los elementos. El viaje no compite con la práctica de yoga; la sostiene.

En este retiro de 7 días encontrarás:

Yoga diario para encontrar presencia, física y mental.

Excursiones a la naturaleza, para **descubrir y sentir** el entorno.

Momentos de **silencio y descanso**, necesarios para integrar.

Solo respira, observa y abre espacio. Deja que el yoga, la isla y sus elementos guíen tu expansión.

Te espero

An aerial photograph of a small, isolated tropical island. The island features a white sandy beach, several palm trees, and a few small buildings with red and orange roofs. A small boat is visible on the beach. The island is surrounded by a shallow lagoon with a sandy bottom, transitioning into a coral reef with various shades of blue and green. The surrounding ocean is a deep, dark blue. The text "Reiro de yoga" is overlaid on the right side of the image in a white, elegant serif font.

Reiro de yoga



DÍA 1. 24 DE NOVIEMBRE 2026 BIENVENIDOS A LOMBOK

14:00 Check-In en el hotel

15:00 Presentación bienvenida

16:30 Círculo bienvenida

17:00 Vinyasa Yoga

20:00 Cena

21:30 Retirada

* Todos los horarios del retiro de esta presentación son orientativos y están sujetos a cambio.



DÍA 2. 25 DE NOVIEMBRE 2026

LOMBOK - ISLAS

7:00 Slow Vinyasa Yoga

8:15 Desayuno

9:00 Excursión islas

16:00 Tiempo libre

17:00 Sunset en Selong Belanak

18:30 Masajes

20:00 Cena

21:30 Retirada



DÍA 3. 26 DE NOVIEMBRE 2026 LOMBOK - ARROZALES

7:00 Yin Yang Yoga

8:15 Desayuno

9:00 Excursión arrozales

16:00 Tiempo libre

17:00 Vinyasa Yoga

18:30 Masajes

20:00 Cena

21:30 Retirada



DÍA 4. 27 DE NOVIEMBRE 2026

SURF & YOGA & RELAX

7:00 Vinyasa Yoga

8:15 Desayuno

9:30 Classe de surf 1h

10:30 Tiempo libre

15:00 & 16:00 Sauna & Ice Bath

17:30 Yin Yoga

20:00 Cena

21:30 Retirada

DÍA 5. 28 DE NOVIEMBRE 2026
LOMBOK - PLAYAS DEL SUR

8:00 Desayuno

9:00 Excursión Playas del Sur

16:00 Tiempo libre

17:00 Vinyasa Yoga

18:30 Masajes

20:00 Cena

21:30 Retirada



DÍA 6. 29 DE NOVIEMBRE 2026 LOMBOK - SELONG BELANAK

7:00 Yin Yoga

8:15 Desayuno

9:00 Tiempo libre

16:30 Sunset Yoga en la playa

18:30 Masajes

20:00 Cena

21:30 Retirada



DÍA 7. 30 DE NOVIEMBRE 2026 LOMBOK - DESPEDIDA

7:00 Yoga cierre

8:15 Desayuno

11:00 Check-Out del hotel

* Todos los horarios del retiro de esta presentación son orientativos y están sujetos a cambio.

Namasté

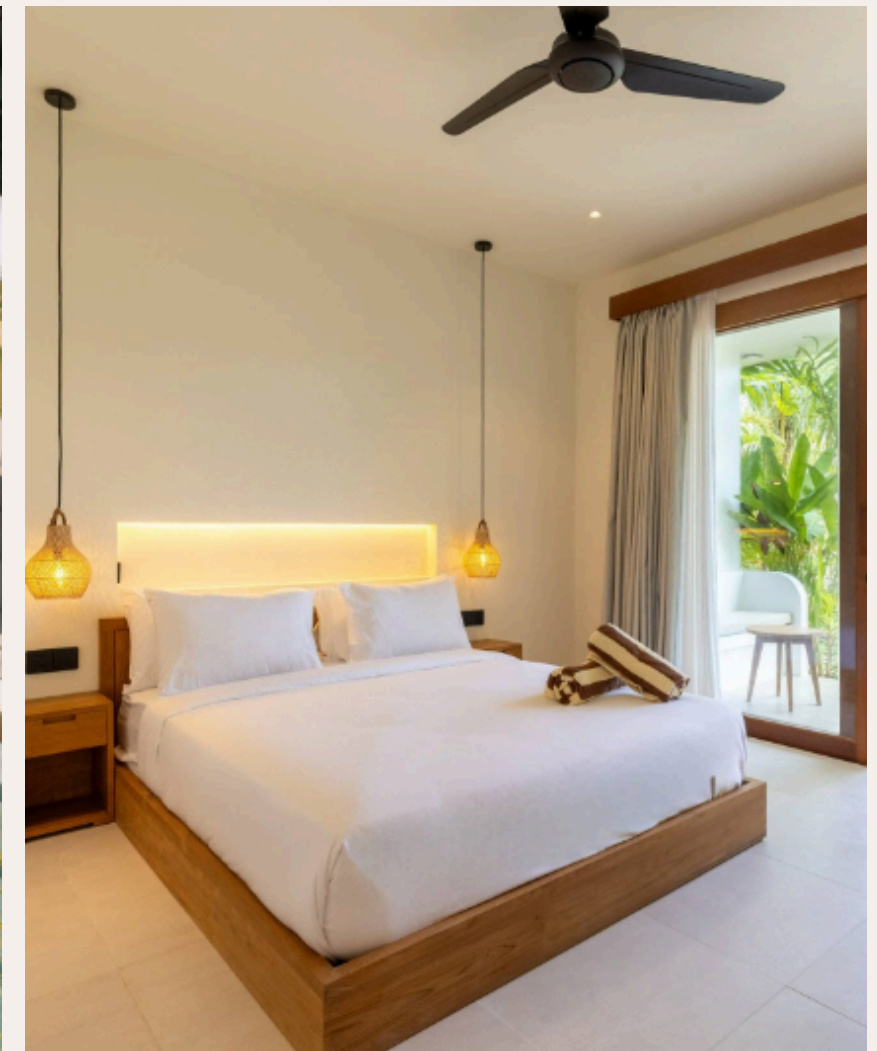


Hotel

BASE DEL RETIRO DE YOGA

Aryah Hotel Lombok

Despierta cada día en un paraíso de calma y bienestar. Nos alojaremos en Habs. Deluxe con baño privado exterior, perfectas para descansar entre sesiones de yoga y excursiones. Individual o Twin. Con piscina. Cerca de la playa Selong Belanak.



Recomendaciones de viaje





Pasaporte: Para viajar a Indonesia es imprescindible disponer de un pasaporte con una **vigencia mínima de 6 meses** a partir de la fecha de entrada al país. Revísalo con antelación.

Visado: Los españoles pueden entrar con **visa on arrival (VoA)**, válida por 30 días y prorrogable una vez. El trámite se realiza directamente en el aeropuerto o online antes de viajar.

Vacunas: No hay **ninguna vacuna obligatoria** para viajar, aunque puedes consultar con un Centro de Vacunación Internacional.

Divisas: La moneda es la rupia indonesia ($1\text{€} = 19.300\text{ IDR}$). Se aceptan tarjetas, pero lleva efectivo para restaurantes, mercados y tiendas.

Más información en **Ministerio de Asuntos Exteriores**



Comida: fresca y tropical basada en arroz, pescado, marisco, verduras y frutas exóticas. Algunos platos pueden ser picantes, como el *sambal*, pero siempre se puede pedir *no spicy*. El hotel se adapta a vegetarianos, veganos, sin gluten, sin lactosa y alergias comunes. Lo indicaremos todo en tu formulario dos semanas antes del retiro. Agua embotellada siempre.

Snorkel: usar camisetas en lugar de crema solar para proteger los corales. No tocar tortugas ni corales, y mantener la distancia.

Templos: entrar descalzo y cubrir hombros y piernas, el *sarong* suele estar disponible en la entrada.

Vida: Tranquila y relajada, las cosas fluyen sin prisa y con amabilidad. La paciencia es clave; una sonrisa sigue siendo la mejor forma de conectar con la gente local y de navegar cualquier imprevisto.



Información esencial



Clima y equipaje: tropical, cálido y húmedo. Lleva ropa de verano, bañador, un chubasquero, gorra, gafas de sol, calzado cómodo y sandalias.

Yoga: El material de yoga estará disponible en el hotel: esterillas, bloques y correas. Solo necesitas ropa cómoda.

Teléfono e internet: Las SIM locales (Telkomsel o similares) ofrecen buena cobertura. El wifi de hoteles y cafeterías suele ser estable.

Transporte: El transporte de las excusiones está incluido y organizado para que no tengas que preocuparte por horarios ni desplazamientos.

Botiquín: El sol es intenso: hidrátate. Revisa tu botiquín personal (analgésicos, tiritas, medicación propia y repelente).

Qué incluye y qué no





INCLUYE

- 7 días, 6 noches de retiro de yoga en la isla de Lombok.
- Hotel seleccionado con desayuno y cena, en Habitación Deluxe con baño privado exterior. Opción uso individual o compartido (twin).
- Clases diarias de yoga, diferentes y adaptadas a todos los niveles.
- Sala de yoga con todo el material necesario: esterilla, bloques y correas.
- Bebidas post práctica de yoga + 1 bebida extra cada día (coco, zumos)
- 2 masajes de 60 minutos: Full Body, Zen, Aloe Vera.
- 1 Recharge & Refresh: Sauna y hielo de 60 minutos, privatizado.
- 1 Clase de surf de 60 minutos en Selong Belanak.
- 3 Excursiones: Islas, arrozales y playas.
- Entradas a las excursiones indicadas, y guía local en los arrozales.
- Transporte para todas las excursiones, con conductor. Barca privada, equipo de esnórquel y chaleco salvavidas en las islas. Gasolina, tasas y aparcamientos.
- Fotografo profesional para algunas clases de yoga y excursiones.
- Y detalles sorpresa...

NO INCLUYE

- Vuelos internacionales, ni gestión.
- Traslados al aeropuerto, ni gestión.
- Visa de llegada al país, ni gestión.
- Seguro de viajes, ni gestión.
- Comidas no mencionadas en el retiro de yoga, ni bebidas.
- Tiquets especiales para cámara fotográfica o video, drone.
- Otros servicios no especificados en el retiro de yoga.





Precios y reservas

PRECIO DEL RETIRO DE YOGA

Precio total por persona:

- 1.525 € en habitación uso individual.
- 1.350 € en habitación compartida.

RESERVA DE PLAZA y 3 PAGOS

- 1º pago: 450 € depósito no reembolsable para reservar tu plaza.
- 2º pago: 450 € antes del 20/08/2026.

Deben efectuarse mediante transferencia bancaria a la profesora de yoga.

- 3º pago: 625€ (individual) o 450€ (compartida) antes del 20/10/2026.

Debe realizarse mediante transferencia bancaria al hotel.

Gastos bancarios a cargo del cliente.

Siempre enviar los comprobantes a laura.travelyoga@gmail.com

A group of people are practicing yoga on a rooftop at sunrise. They are in a lunge position with their arms raised. The background shows a cityscape and the ocean under a bright, hazy sky.

Reservas Retiro Expansión

via EMAIL o WHATSAPP

laura.travelyoga@gmail.com

[Enlace a WhatsApp](#)

Política de cancelación



POLÍTICA DE CANCELACIÓN

En caso de cancelación por parte del cliente, es necesario comunicarlo por escrito enviando un email a laura.travelyoga@gmail.com

- El **depósito de 450 € no es reembolsable** bajo ninguna circunstancia.
- En caso de cancelación **61 días** antes de la fecha de inicio del retiro de yoga, se reembolsará únicamente el **50% del segundo pago**.
- En caso de cancelación con menos de **60 días** antes de la fecha de inicio del retiro de yoga, no se efectuará **ningún reembolso**.

La organización se reserva el derecho de anular el retiro de yoga en caso de fuerza mayor notificada por las autoridades nacionales, como estados de emergencia o catástrofes naturales. Si por cualquier motivo la profesora de yoga no pudiera asistir, el grupo podrá disfrutar de todos los servicios previstos, excepto de las sesiones de yoga.

A woman with dark hair tied back is performing a deep backbend, likely the Urdhva Dhanurasana (Upward Bow) pose. She is wearing a red sports bra and matching leggings. Her head is tilted back, eyes are closed, and her arms are extended upwards, holding her feet. The background features a wooden wall with a grid pattern and a textured wall to the right. The lighting is warm and focused on the woman.

Sobre mi
@laura.iravelyoga

Soy Laura Perpiña y en mi día a día guío clases en la Costa Brava, **entre el mar y la montaña**, lugares que me inspiran a vivir más. Mi forma de guiar es tranquila, clara y cercana. Acompaño a las personas a encontrar **fuerza, equilibrio y calma** a través de una práctica consciente.

Siempre he vivido con una curiosidad natural hacia el mundo. Quizá por eso dicen que tengo alma nómada: disfruto del movimiento, de los lugares que te reciben sin prisa, de las conversaciones que abren puertas. Mi camino está marcado por viajes largos recorriendo Asia, entre **culturas, ritmos y paisajes**. Viajé para explorar. Para entender. Para expandirme. Aun así, siempre vuelvo a mi origen: los azules de la Costa Brava.

Mi misión durante el retiro es acompañarte desde la calma, y para que engañarte, desde el reto también, con prácticas que te inviten a **abrir, soltar y reconectar**. Ojalá este retiro sea para ti lo que tantos viajes y el yoga han sido para mí: una puerta. Un descanso. Un inicio. Un lugar desde el que volver con más *expansión*.

Retiro Expansión

LOMBOK

del 24 al 30 de noviembre de 2026

RESERVAS