

Encuentro *shhavasana*

Del 22 al 24 de mayo de 2026

Enfoque Salvaje - Shhavasana

enfoquesalvaje

Enfoque Salvaje

Somos Raquel y Álvaro, creadores de Enfoque Salvaje. Este proyecto nació en un viaje a India, donde descubrimos que contar historias es una forma de inspirar. Hoy recorremos el mundo, documentando vidas, trabajando con proyectos de yoga, organizando encuentros para conectar con lo esencial y momentos que nos invitan a salir de lo conocido y a vivir con más intención. Te esperamos en este camino tan bonito para vivir el yoga desde la tradición con mucho amor.

Foto del Encuentro Samskara 2025 - Granada

enfoquesalvaje

Enfoque Salvaje - Shhavasana

shhhavasana शवासन

¿Qué significa? La palabra Śavāsana viene del sánscrito y está formada por dos términos:

śava (शव): cuerpo inmóvil, cadáver
āsana (आसन): postura, asiento

Literalmente, Śavāsana significa “la postura del cadáver”.

En la tradición del yoga, no hace referencia al descanso como evasión ni a la relajación como premio tras el esfuerzo. Habla de inmovilidad consciente, de entrega, de dejar de hacer. De soltar la acción, el control y la necesidad de producir algo.

Śavāsana simboliza la suspensión del personaje, la pausa del hacer constante y la aceptación de estar tal como se está, sin corregir, sin mejorar, sin buscar resultados.

No es una postura pasiva.
Es una práctica profunda de rendición.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA NOSOTRXS?

Para nosotrxs, Śavāsana no es solo una postura al final de una práctica. Es un gesto simbólico y real frente a la forma en la que vivimos.

Vivimos en un contexto que empuja al hacer constante, a la productividad, a la mejora continua, a estar siempre disponibles. Incluso el bienestar se ha convertido en otra tarea más que cumplir.

Śavāsana aparece como lo contrario a todo eso.

Un momento para detenerse,
para no responder,
para no sostener ningún papel,
para no tener que ser nada.

Un momento para tumbarte, soltar el día, soltar la exigencia y permitirte simplemente estar.

*No para escapar de la vida,
sino para volver a ella con más claridad.*

¿Cuál es el espíritu de *Shhhavasana*?

El espíritu de Śavāsana no tiene que ver con “relajarse” como objetivo. Tiene que ver con rendirse.

Rendirse al cuerpo tal y como está.
Rendirse al cansancio acumulado.
Rendirse a no tener que sostener nada durante un tiempo.

En Śavāsana no se busca mejorar, sanar, desbloquear ni alcanzar ningún estado especial. Se busca algo mucho más simple — y más difícil — : dejar de hacer.

Este encuentro nace desde esa idea.

Un fin de semana para bajar el volumen, salir del ruido cotidiano y permitirte descansar de verdad.
No como evasión, sino como una pausa consciente.
No para huir de la vida, sino para volver a habitarla con más presencia.

El espíritu de Śavāsana es suave, pero no superficial.
Es amable, pero no cómodo en el sentido habitual.
Porque parar también confronta.

Y precisamente por eso es necesario.

RESUMEN

ENCUENTRO SHHAVASANA

DÍA 1

Sintiendo la energía de grupo.
Armando un espacio seguro.

DÍA 2

Conectando con el placer de no hacer nada, la naturaleza y, encontrando el equilibrio.

DÍA 3

Gratitud, gozo, conexiones y amor.
Despedidas.

Enfoque Salvaje - Shhavasana



Primer día

Sintiendo la energía de grupo. Armandó un espacio cómodo.

El primer día ponemos intención, hacemos una primera toma de contacto entre todxs, sentimos bien el espacio que será nuestro hogar durante este fin de semana.

Después conectaremos con el cuerpo a través del movimiento y el baile, para soltar el día, sentir la energía para luego entregarnos en un baño de sonido que nos dejará totalmente relajadxs, sin prisa, sin estrés, sin notificaciones. Sin ruido. Con mucha presencia.

Círculo de apertura
Ceremonia de cacao
Ecstatic Dance
Baño de sonido
(cuencos e instrumentos nativos)

Foto del Encuentro Samskara 2025 - Granada

enfoco *salvaje*

Enfoque Salvaje - Shhnavasana

DÍA 22

VIERNES

15.00

Llegada y aperitivo

Nos encontraremos a las 11:00 en la ubicación del encuentro (*Molino del Zegri*).

Círculo de bienvenida

Momento de presentaciones y de conexiones. También de poner intención a este encuentro.

16.30

Ceremonia de cacao, Ecstatic Dance y Baño de sonido

Disfrutaremos de una Ceremonia de Cacao nativo, Ecstatic dance y Sound Healing para empezar a conectar con lo esencial.

17.00

Cena y descanso

Cenaremos muy rico compartiendo las experiencias del día y luego podremos descansar.

20.30



Segundo día

Conectando con la naturaleza y tu diálogo interno.

En este día, profundizamos en la **conexión con el cuerpo y la naturaleza**. Despertamos nuestro cuerpo con un poco de frío y volvemos a la calma con ejercicios de respiración. Luego conectaremos con el barro a través de un taller de barro y acabaremos el día flotando y en total relajación.

Baño frío en ayunas
Pranayama (taller de respiración)

Taller de Cerámica

Práctica de yin yoga
Shhhavasana (Yoga Nidra)
Baño de sonido

Tiempo libre

DÍA 23

S Á B A D O

Desayuno

Desayunaremos de forma consciente y deliciosa para llenarnos de energía.

Yin yoga, shhhavasana y baño de sonido

Desayunaremos de forma consciente y deliciosa para llenarnos de energía antes de nuestra caminata.

enfoquesalvaje

08:00

09.30

11:00

13:30

17:00

20.30

Baño frío (piscina) y Pranayama

Despertaremos nuestro cuerpo conectando con nuestra respiración y movimiento. Será una práctica para todos los niveles con el objetivo de estar presentes.

Taller de barro

Para terminar el día con presencia, haremos una práctica de Yin Yoga. Este estilo de yoga nos ayudará a relajar todo el cuerpo para así poder descansar

Almuerzo

Almorzaremos muy rico (los padres de Raquel se encargan de esto) con alimentos de cercanía y muy sanos.

Cena

Cenaremos muy rico compartiendo las experiencias del día.



enfocuesalvaje

Tercer día

Tomar conciencia
y conectar con el
amor. Despedidas.

En este día, también **conectaremos con nuestro cuerpo pero de otra forma, más divertida y en grupo.** Nos abrazaremos infinito. Las **despedidas** no siempre son el final de algo.

Práctica de Hatha Yoga
Shhhavasana (Yoga Nidra)

Taller grupal (sorpresa)
Círculo de cierre

DÍA 24

DOMINGO

Desayuno

Desayunaremos rico y nos prepararemos para la actividad sorpresa y las despedidas.

07.00

Hatha Yoga y *shhh*avasana

Empezamos el día tomando conciencia de nuestro cuerpo y mente. Práctica de Hatha Yoga tradicional y Yoga Nidra.

08:30

Taller creativo sorpresa

Conectaremos con nuestro cuerpo de una forma muy divertida y en grupo. Trae ropa vieja que se pueda manchar para este taller.

09:30

11:00

Círculo de cierre y abrazos

Para finalizar este hermoso encuentro, haremos un círculo de despedida y nos abrazaremos.

Nuestro refugio

Edelweiss - Es una casa rural a pie de la montaña en Quéntar gestionada por una pareja local del pueblo (son muy majos).



Enfoque Salvaje - Shihavasana

enfoquesalvaje

Nuestro refugio

Edelweiss - Es una casa rural a pie de la montaña en Quéntar gestionada por una pareja local del pueblo (son muy majos).



Enfoque Salvaje - Shihvasana

enfoquesalvaje

Nuestro descanso

Habitación 1: compartida con
2 camas individuales.



Enfoque Salvaje - Shrhavasana

enfoquesalvaje

Nuestro descanso

Habitación 2 : compartida con
2 camas individuales.



Enfoque Salvaje - Shhhasana

enfoquesalvaje

Nuestro descanso

Habitación 3: compartida con 5
camas individuales.



Enfoque Salvaje - Shrhavasana

enfoquesalvaje

Nuestro descanso

Habitación 4: privada doble.



Enfoque Salvaje - Shhhasana

enfoquesalvaje

¿Qué incluye este encuentro?

Comidas

Aperitivo y cena del día 22 de mayo
Desayuno, almuerzo y cena del día 23 de mayo
Desayuno del día 24 de mayo

Estancia

2 noches en habitación compartida

*** Las habitaciones serán compartidas en cama individual. Hay una opción de habitación privada con cama doble. Escribenos si tienes alguna necesidad especial sobre la habitación y te informamos de las opciones y tarifas especiales***

Actividades

Ceremonia de cacao nativo
Ecstatic dance
Baño de sonido
Shhhavasana (Yoga Nidra)
Práctica de pranayama
Baño frío en la piscina
Hatha Yoga
Yin Yoga
Taller de barro
Taller sorpresa (muuuuy divertido)

Y también incluimos algunos regalitos especiales



Enfoque Salvaje - Shhhavasana

enfoquesalvaje

Inversión en ti.

Precio por persona. Todas las habitaciones son compartidas excepto la 4. Ideal para parejas o amigxs.

330 €	<u>Habitación 3</u>	Quedan 2
350 €	<u>Habitación 1 y 2</u>	Quedan 2
700 €	<u>Habitación 4</u>	Agotada

Foto del Encuentro Samskara 2025 - Granada



Quéntar (os compartimos ubicación por WhatsApp)
Enfoque Salvaje - +34 613 85 58 63
hola.enfoquesalvaje@gmail.com
@enfoque.salvaje

Shhhavasana nace del deseo de crear un espacio sencillo y honesto donde poder parar, encontrarnos y compartir sin expectativas.

Un fin de semana para descansar el cuerpo, mente, bajar el ritmo y recordar que no siempre hay que hacer más para estar bien.

¿Lo tienes claro? ¿Quieres unirte?

1. Rellena el formulario y adjunta el comprobante de pago con la reserva de 100€
2. Escríbenos por email o WhatsApp
3. Prepara la maleta y nos vemos pronto :)

Escríbenos por WhatsApp +34 613 85 58 63 o DM en Instagram (@enfocesalvaje).

Foto del Encuentro Saliendo de la Caja 2025 - Colombia

enfocesalvaje