

Complete Retreats II - Los Retiros Completos II

Valle de Vida, Pizarra by Lindsay Espinoza



Despite it being late August, the early morning air was fresh and the incense smoke floated through the light of the candles as our group of yogis gathered in the pre-dawn to practice our first pranayama (yogic breathing) class. Having spent large stretches of the night time resting in my comfy bed and watching the stars wheel across the sky through the opening in the tipi, I was a little late to join the group.

Obviously not everyone had been so distracted, though some did find the silence too loud after years of city life! However we each arrived at the group, the peaceful concentration of this first session set the tone and focus for the rest of the day.

Our eclectic group at Valle de Vida came from at least seven different countries, and was being taught by Marbella's inspirational yoga teacher Lori Sjollema and a yoga teacher friend of Lori's from Holland, Lea Lalitha. The group was a broad mix brought together by their dedication to their yoga practice, an inspiring bunch with which to share delicious communal vegetarian meals on the long veranda at the retreat centre. Pulled by the view out over the olive and almond clad hillsides of the Pizarra mountains, we would rise from the table to continue conversations by the pool, in the hydrotherapy tub or steam room, or climbing the slope to the yoga platform for a pre-lunch meditation session.

Lori and Lea created a beautiful programme for their four day retreat. Each day started early to focus on conscious breathing in preparation for moving ourselves through the asanas (yoga positions) of our group and individual practice. While encouraging us to push to our own limits, the atmosphere and combination of instruction made leaps beyond those limits easy to accomplish. The guided meditations invited us to spend time with inward vision, even while co-existing within a group, an empowering experience to take away with us to our over-busy lives and one of the many lasting aspects of the weekend.

Keri, Robi and their team have a relaxed but eagle-eye on 'attention to detail' which makes

any time spent at Valle de Vida a complete and replenishing break, whether one day or the whole week that many smart "retreat-nics" experience. Those of us lucky enough to live locally don't have to make long haul flights to experience this and some savvy locals are already enjoying elements of the varied programmes going on through most of the year. Keri is on hand any time to answer questions about the centre and to tailor-make visits to individual requirements.

A pesar de ser fin de agosto, el aire era fresco y el humo del incienso flotaba a través de la luz de las velas cuando el grupo de yoghis se reunió antes del amanecer para practicar la primera clase de respiración yógica o pranayama. Descansando largos ratos de la noche en mi cómoda cama mirando el carrusel de estrellas en el cielo a través de la abertura de la tipi, llegué un poco tarde a unirme al grupo.

Obviamente no todos se habían distraído, aunque el silencio les pareció demasiado ruidoso a algunos después de años en la ciudad. No obstante todos llegamos a esta primera concentración sosegada que marcó el tono y atención del resto del día.

El ecléctico grupo del Valle de Vida era de por lo menos siete países distintos, y las clases las daba una inspiradora profesora de yoga de Marbella Lori Sjollema y otra profesora de yoga holandesa amiga de Lori, Lea Lalitha. El grupo era una amplia mezcla unida por su dedicación a la práctica del yoga, una pandilla inspiradora con quien compartir deliciosas comidas vegetarianas comunales en el largo porche del centro de retiros. Atraídos por la vista sobre las laderas revestidas de olivos y almendros de las montañas de Pizarra, nos levantábamos de la mesa para continuar la conversación al lado de la piscina, en la bañera de hidroterapia o en la sala de vapor, o subiendo a la plataforma de yoga para una meditación antes de almorzar.

Lori y Lea crearon un programa precioso para su retiro de cuatro días. Cada día empezó temprano para centrarnos en la respiración

consciente, como preparación para hacer las posiciones de yoga (asanas) del grupo y la práctica individual. Mientras que nos alentaban a llegar al límite, el ambiente y la combinación de las instrucciones hizo fácil de conseguir el sobrepasarlo. Las meditaciones guiadas invitaban a pasar tiempo de visión interior, al tiempo que coexistíamos con el grupo, una experiencia de poder para llevarnos a la vida súper ocupada y uno de los muchos aspectos duraderos del fin de semana.

Keri, Robi y su equipo tienen una actitud relajada pero son detallistas lo que hace que el tiempo en Valle de Vida sea un descanso completo y reparador, tanto si es un día como la semana entera que mucha gente lista experimenta. Los que tenemos la suerte de vivir cerca no tenemos que tomar vuelos transnacionales para experimentarlo y algunos vecinos con sentido común ya disfrutaban de parte del variado programa que hay casi todo el año. Keri está a mano en todo momento para contestar preguntas sobre el centro y diseñar visitas a medida para requisitos individuales.

INFO

RETREATS 2007

3 - 8 May: Lori and Lea, Yoga and Meditation, (TBC)

10 - 13 May: Carla Brenner and Georgina Heydon, Pilates and Gyrokinesis.

17 - 22 May: Liz Kaloczi, Yoga and Pilates.

25 - 29 May: Ali Marlin, Sivananda Yoga.

6 - 11 June: Brian Elliot, Iyengar Yoga.

27 June - 12 July: Michelle Pernetta, Bikram Yoga.

5 - 12 Sept: Liz De'ath and Simon Owen, Mosaic and Yoga.

14 - 18 Sept: Ali Marlin, Sivananda Yoga.

Valle de Vida Holistic Health Retreat
www.valledevida.com +34 951 238 614
info@valledevida.com

Lori Sjollema www.yoga-in-marbella.net
+34 639 845 185