

Del 7 al 14 de marzo, 2026

Puerto Vallarta, Mexico

Healing Power of Yoga and Art



Retiro de Yoga Iyengar & Artes Expresivas
with Sandra Jara & Star (Heather) Graham



Te invitamos a una experiencia transformadora en el corazón del “Old Town- Casco Antiguo” de Puerto Vallarta, en un entorno amable, acogedor y con increíbles vistas del océano.

Este retiro de 7 días te ofrece la oportunidad de reconectar con tu cuerpo, mente y creatividad a través de la práctica del Iyengar Yoga, la meditación y las artes expresivas.

Es una ocasión para alejarte de las exigencias de la vida diaria y estar en un espacio de calma y cuidado. En este ambiente de apoyo, eres bienvenida/o a desacelerar, a conectar con tu práctica de yoga de la manera que sientas adecuada para ti - reconoce y practica de acuerdo con tu nivel - .

Es una invitación a descansar, a reconectar con tus ritmos internos, a balancear el sistema nervioso y a regresar a ti misma/o tal como eres.

¿Qué puedes esperar?

- 2 clases diarias de Yoga Iyengar. Será un balance entre posturas activas y restaurativas.
- Practicar el arte de la calma y la respiración consciente
- Talleres de artes expresivas (acuarela, collage, escritura, etc.)
- Tiempo libre para descansar, disfrutar del mar o explorar Puerto Vallarta
- Un espacio de comunidad, autenticidad y creatividad

Te invitamos a estar en las mañanas en silencio, como una forma suave de conectar contigo mismo/a y con el entorno. También ofreceremos la opción de experimentar un día completo en silencio.

Hemos notado que mantener un ritmo diario con espacios de quietud y estructura puede brindar bienestar tanto a nivel personal como colectivo.

Además tendrás momentos libres durante el día para que explores lo que necesites: dibujar, descansar junto a la piscina, recibir un masaje, tomar una siesta, caminar por los alrededores, o simplemente estar.



La piscina de la Casa Dulce Vida



Alojamiento: Casa Dulce Vida

El retiro se realizará en Casa Dulce Vida, una encantadora casa tradicional ubicada en la zona histórica de Puerto Vallarta, en lo alto de una colina por lo que tiene increíbles vistas al océano y una atmósfera tranquila. Particularmente especial la piscina de baldosines rojos.

- Habitaciones compartidas (serán asignadas) y privadas (cupos limitados)
- Todas las comidas incluidas, preparadas por la chef local y su equipo
- Espacio de yoga totalmente equipado con accesorios como bolsters, mantas, bloques, sillas etc
- Terrazas, piscina y múltiples zonas comunes

Acerca de nosotras



Sandra Jara

Sandra ha estado practicando yoga por más de 25 años. Sin embargo, cuando el yoga Iyengar apareció en su vida, se enamoró de su precisión, dedicación y atención al detalle, así como del increíble apoyo que ofrece para mantener la salud y recuperarse de lesiones. Bajo la guía de sus mentoras Louie Ettling y Patricia Fernandes, Sandra obtuvo su certificación de Nivel 1 en 2023. Para más información, visita www.sandrajarayoga.com

Star (Heather) Graham

Heather Graham ha practicado yoga por más de 30 años. Su pasión por el yoga Iyengar fue instantánea cuando, en 1989, presenció lo práctico y accesible que era este estilo de yoga para todo tipo de cuerpo. Se formó como aprendiz con dos reconocidos y respetados maestros de Iyengar, Maureen Carruthers y el Dr. Bruce Carruthers. Es instructora certificada de yoga Iyengar desde 1999.

Dale Costanzo

Dale es terapeuta certificada de arte expresivo, quien ha incorporado actividades de arte expresivo con un enfoque lúdico y terapéutico para acompañar el viaje físico y emocional de las personas que asisten a sus talleres. Las modalidades de arte expresivo ayudan a expandir la imaginación y son una herramienta más para la exploración personal.



Horario Diario General

6:20 – 6:30	Despertar
6:45 – 8:00	Practica del arte de la calma y la respiración consciente
8:15	Desayuno - Seguido por tiempo de auto reflexión a través de las páginas matutinas, basado en el libro “La vía del artista” de la autora Julia Cameron - “The Artist’s Way” book by Julia Cameron
10:00 – 12:00	Yoga
12:15	Almuerzo
4:00 – 6:00	Tiempo libre
6:30	Yoga/ Arte
8:00 – 9:00	Cena



Atardecer desde el casco antiguo

Fechas y Horarios para tener en cuenta

Sábado 7 de marzo

1:00 pm Llegada y Check-in

5:30 pm Cena Bienvenida y Orientación

(Si llegas después de esta hora, te guardaremos la cena)

Miércoles 11 de marzo

La mañana seguirá el horario habitual

Tarde libre

Opcional auto-practica en la tarde

No hay cena oficial en Casa

Noche de Galerías abiertas

Sábado 14 de marzo

12:00 Check-out

Este horario es flexible y puede ajustarse para el bienestar del grupo.

Inversión

- Precio por inscripción anticipada: \$2,400 USD (hasta el 31 de Noviembre 2025)
- Precio regular: \$2,600 USD (desde el 1 de Diciembre, 2025)
- Depósito de reserva: \$500 USD (no reembolsable, no transferible)
- Pago total: hasta el 15 de diciembre, 2025

Incluye:

- Alojamiento 7 noches
- Todas las clases, prácticas y materiales artísticos
- Libro de Notas
- 3 comidas al día. El menú ofrece platos no vegetarianos, vegetarianos y veganos

Restricciones Dietarias y Necesidades Especiales

Queremos asegurarnos de que tu experiencia sea lo más cómoda y nutritiva posible. Si tienes alguna necesidad o restricción alimentaria que debemos tener en cuenta, te invitamos a escribirle a Sandra a la brevedad a sandrajarayoga@gmail.com

Tu bienestar es importante para nosotras. Si no recibimos noticias tuyas, asumiremos con cariño que los alimentos preparados serán adecuados para ti.



Jardines de la Casa Dulce Vida



Murales del casco antiguo

Que traer?

Yoga

- Yoga Mat

Opcional

- Tapa ojos
- Cualquier cosa que necesites para tu practica

Arte

- Cuaderno y bolígrafo para las páginas matutinas y ejercicios de arte expresivo.

Opcional

- Cuaderno de dibujo para tu diario creativo y los ejercicios de arte expresivo.
- Materiales de arte que tengas a mano o con los que te gustaría experimentar.

Artículos personales opcionales

- Tu propia taza de café y cualquier alimento especial o que te guste.
- Un suéter, chal o abrigo ligero, y calcetines para las mañanas y noches frescas.

Gastos Extras

- Se recolectara y entregara en grupo \$1000 pesos mexicanos o \$50 USD por persona, como propina para cubrir al personal de limpieza, jardinero y cocineras.
- La cena del miercoles. Algunas personas pueden elegir (de manera opcional) salir a cenar en grupo el miércoles por la noche (por cuenta propia). También eres bienvenido/a a quedarte en la Casa, donde habrá comida del dia anterior disponible en la nevera.
- Habrá opcion de tener sesiones de masaje y/o manicure/pedicure (costo adicional).
- Si decides recibir ayuda para cargar tu equipaje en el aeropuerto, generalmente estas personas reciben una propina de \$1 USD por maleta.
- Planea usar dólares estadounidenses o pesos mexicanos. La mayoría de los lugares prefieren dinero en efectivo.

¿Cómo reservar?

Si tienes alguna pregunta o interés en participar, contáctanos a sandrajarayoga@gmail.com. Estaremos encantadas de responderte y brindarte todos los detalles necesarios para reservar tu lugar y la información de pago.

Sandra Jara sandrajarayoga@gmail.com | +1 778 903 1835

<https://www.sandrajarayoga.com/healing-power-registration>

www.sandrajarayoga.com - www.dulcevida.com

- ©2025 Sandra Jara www.sandrajarayoga.com -

