

VSM

MAGAZINE



limited edition

MOUNTAIN 18

TEXTO POR / TEXT BY

CASA CUADRAU

YOGA, ARTE Y NATURALEZA EN EL CORAZÓN DE LOS PIRINEOS
YOGA, ART AND NATURE IN THE HEART OF THE PYRENEES



Casa Cuadrau es una casa ecológica de retiros de yoga, arte y naturaleza, situada en un majestuoso rincón del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido.

En un valle elevado y abierto con hermosas montañas en todas las direcciones, se halla la diminuta aldea de Vió. En este marco incomparable se ofrece una experiencia única de retiro, donde poder descubrir el yoga como un arte de vivir, donde aprender herramientas sencillas que ayudan a cultivar la paz interior, armonía y bienestar. Un lugar donde poder reconectar con los ritmos de la naturaleza y disfrutar del lujo de la simplicidad en este paraíso escondido.

Casa Cuadrau comparte un estilo de vida natural para cultivar principios esenciales como alimentación saludable y consciente, descanso profundo y relajación, ejercicio adecuado, práctica de meditación y la expresión artística para encontrar así nuestro propósito en la vida.

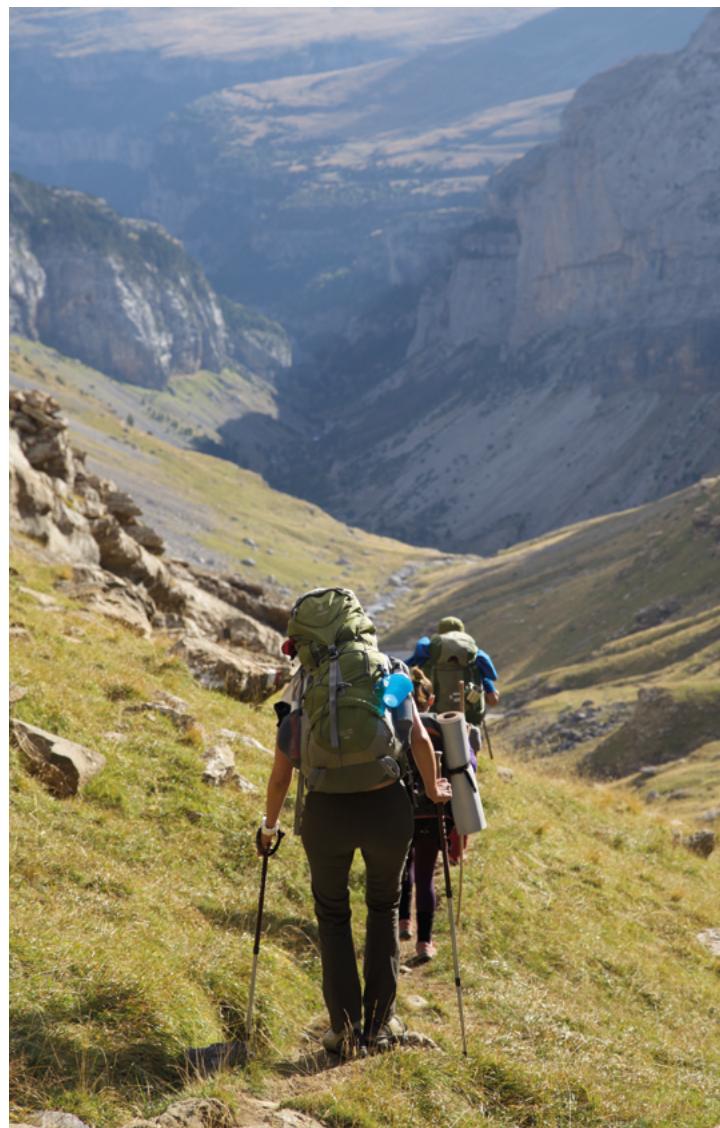
Durante los retiros o cursos de yoga, meditación y senderismo se practica el yoga como un arte de vivir. La naturaleza es el medio que facilita la integración e inspirados por ella, se cultivan cualidades como la

escucha profunda hacia nosotros mismos y el entorno, el respeto y la gratitud. Un ingrediente muy importante es la práctica personal y el desarrollo de una auto disciplina como una forma de amor hacia nosotros y hacia la vida.

Más que un centro de retiros, Casa Cuadrau es un hogar de transformación en el corazón de los Pirineos, con un ambiente cálido, honesto, seguro y alegre, para que todos se sientan cómodos y honrados y sean capaces de abrir y descubrir el corazón.

Con este proyecto han devuelto la vida a un pueblo abandonado del Pirineo. La rehabilitación de la casa, que ha tomado más de 10 años, se ha realizado en su totalidad con técnicas de bioconstrucción. Uno de los objetivos es que el centro produzca su propia energía y que en su huerto ecológico se cultiven gran parte de los alimentos que se consumen.

Próximamente Casa Cuadrau será una cooperativa de interés social con iniciativas para acercar el yoga, el arte y la naturaleza a personas con cierto riesgo de exclusión social.



Casa Cuadrau es un ecologico retreat house for yoga, art and nature, located in a majestic corner of the Ordesa y Monte Perdido National Park.

In a high and open valley with beautiful mountains in all directions, we found the tiny village of Vió. In this incomparable setting, a unique retreat experience is offered, where you can discover yoga as an art of living, learning simple tools that help cultivate inner peace, harmony and well-being. A place where you can reconnect with the rhythms of nature and enjoy the luxury of simplicity in this hidden paradise.

Casa Cuadrau shares a natural lifestyle to cultivate essential principles such as healthy and conscious eating, deep rest and relaxation, proper exercise, meditation practice, and artistic expression, to find our purpose in life.

During retreats or yoga, meditation and hiking courses, Yoga is practiced as an art of living. Nature is the medium that facilitates the integration and inspired by it, you can cultivate qualities such as deep listening to the environment, respect and gratitude. A very important ingredient is the person practice and the development of a (self) discipline as a way of love towards us and towards life.

More than a retreat center, Casa Cuadrau is a transformation home in the heart of the Pyrenees, with a warm, honest, safe and cheerful atmosphere, so that everyone feels comfortable and honest when it comes to open and discover the heart.

With this Project, they have risen an abandoned village in the Pyrenees. The rehabilitation of the house, which has taken more than 10 years, has been carried out entirely with bio-construction techniques. One of the objectives is for the center to produce its own energy and that a large part of the food could be grown in its ecological garden.

Soon Casa Cuadrau will be a social interest cooperative with initiatives to bring yoga, art and nature, closer to people with a certain risk of social exclusion.

www.casacuadrau.org

