

# ¿Qué traer a un retiro?

---

## Para las excursiones

### - Recomendaciones para cualquier época del año

- Ropa ligera y ropa abrigada para las excursiones y noches estrelladas (también para verano)
- Calzado cómodo y ligero de media montaña (zapatillas o botas)
- Bastones (opcional)
- Impermeable
- Gorro, pañuelo o buff para el cuello y/o sombrero o gorra para protegerse del sol
- Crema de protección solar
- Gafas de sol
- Linterna
- Una mochila pequeña (+/-25 lts.) para las excursiones
- Botella de agua de 1 lt. (**imprescindible**)

### - Además, si vienes en verano:

- Loción anti-mosquitos biodegradable
- Bañador
- Toalla o pareo para el río
- Crema de protección solar biodegradable, por si deseas bañarte en el río

### - Además, si vienes en invierno:

- Para excursiones con raquetas de nieve son necesarias unas botas de montaña impermeables
- Ropa adecuada para trekking en condiciones invernales
- Un buen plumífero o anorak (muy importante)
- Pantalón de trekking de invierno o mallas + pantalón impermeable
- Gorro
- Buff
- Guantes
- Gafas de sol específicas para nieve

---

## Para la práctica de yoga y estar por casa

### - En cualquier época del año

- Esterilla de yoga (**indispensable**)
- Cojín de meditación (**indispensable**)
- Manta o chal para meditar (**indispensable**)
- Mascarillas y gel hidroalcohólico (**indispensable**)
- Ropa cómoda para practicar yoga y meditar
- Tapones de oídos para dormir (si crees necesitarlos)
- Jabón y/o champú ecológico biodegradable
- Neceser con todo lo que podáis necesitar durante vuestra estancia (compresas, medicamentos, etc.)
- Calcetines gruesos para la zona sin calzado (primera y segunda planta)
- Sandalias o pantuflas para la planta baja (recomendamos un calzado fácil de poner y quitar tipo «Crocs»)
- Sandalias o zapatillas de ducha (**indispensable**)
- Cámara de fotos, si te gusta hacer fotografías

**Nota:** Te invitamos a dejar tu móvil al entrar en Casa Cuadrau y olvidarte de él hasta que termine el retiro, para poder hacer un **detox electrónico**

### • Libreta o cuaderno de notas y boli

- Si te gusta dibujar, pintar o escribir tendrás tiempo para explorar tu creatividad. Si quieres puedes traer tus acuarelas, pinceles, lápices de colores y todo aquello que consideres

## ¿Qué no traer?

---

- **No es necesario traer ropa de cama:** el servicio de alojamiento incluye mantas, edredones, sábanas, toalla de baño (sólo para uso dentro de las instalaciones). Recuerda traer una toalla si deseas bañarte en el río
- No traigáis **carne, pescado, ni ningún tipo de intoxicante o estimulantes incluidos tabaco y alcohol**
- No uséis **perfume / loción** para después de afeitarse y/o otras lociones o desodorantes de aroma fuerte. Algunas personas son particularmente sensibles a los olores o químicos y puede alterar las sesiones de meditación y clases de yoga

---

## Importante

Tomar un retiro en Casa Cuadrau es una oportunidad para desconectar de tu rutina y, para poder crear un ambiente propicio, hemos decidido no ofrecer servicio de internet.

**Te invitamos a apagar el móvil, portátil, tablet, etc. durante tu estancia aquí y dejarlos a un lado,** sólo usar el móvil, si es necesario, fuera de nuestras instalaciones.