

¿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.