



# LA CASONA DE CASTILNOVO

7-9 marzo / 2025

SEGOVIA

RETIRO - Kundalini Tantra Yoga



## Despierta tu energía sexual

La energía sexual, reside en cada uno de nosotros, es nuestra fuerza divina ligada íntimamente a nuestra salud y calidad de vida.

En este retiro práctico y vivencial en compañía de otros hombres como tú, experimentarás el despertar y el equilibrio de tu Energía Sexual y Próspera. A través de la fuerza del Tantra y la conciencia del Kundalini Yoga aprenderás dinámicas y ejercicios, posturas, meditaciones y pranayamas (técnicas de respiración) que te servirán en tú día a día para poder escuchar y sentir tú cuerpo y tener relaciones sexuales más intensas y satisfactorias.

TE SUMERGIRÁS  
EN LA PAZ  
INTERIOR DE TÚ  
SER Y EN LA DE  
TÚ SEXUALIDAD

CONSTRUIRÁS  
SÓLIDA CONFIANZA  
EN TU SAT NAM  
(IDENTIDAD) COMO  
HOMBRE

ELIMINARÁS LA  
VERGÜENZA DE  
TUS DESEOS  
SEXUALES

CREARÁS PODEROSOS HÁBITOS QUE TRANSFORMARÁN  
TU VIDA Y LA RELACIÓN CON TU/S PAREJA/S



ESTEBAN BIR  
BAHADUR

# Agenda

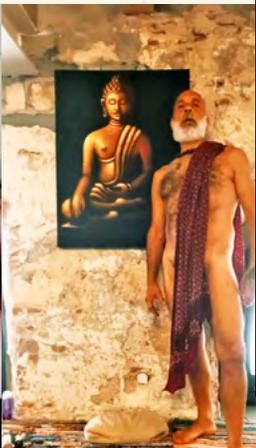
## VIERNES

### Empezando a Sentir

18.00h – 21.00h

- Apertura Presentación y Objetivos del Retiro/Taller.
- Dinámicas de grupo “**Desnudémonos**”
- Activación de los 7 chakras
- Yoga Nidra y Sanación energética con Cuencos Tibetanos e Instrumentos Ancestrales.

21.30h • **CENA**



## SÁBADO

### Descubriendo nuestra ENERGIA SEXUAL

9.00h a 9.45h:

- Práctica Kundalini Tantra Yoga / Activación

10.00h a 11.15h • **DESAYUNO**

11.30h a 13.30h:

#### Dinámicas Tántricas 1 • COMIENZO

- Aprendamos a RESPIRAR
- EJERCICIOS básicos
- Las 4 LLAVES
- Desafiando a la MENTE, sintiendo desde el CORAZÓN

13.30h a 17.00 • **TIEMPO PARA COMER**

17.15h a 20.45h

#### Dinámicas Tántricas 2 • RITUAL

- MEDITACIÓN Tántrica creadora de vínculos
- Taller de Masaje Tántrico Energético
- Sexo al siguiente nivel
- Meditación Tántrica SANADORA

21.30h • **CENA**

## DOMINGO

### Transformando nuestra ENERGIA SEXUAL

9.00h a 9.45h

- Práctica Kundalini Tantra Yoga / Activación

10.00h a 11.15h • **DESAYUNO**

11.30h a 13.30h:

#### Dinámicas Tántricas 3 TRANSFORMACIÓN

- Práctica TRANSFORMADORA
- Meditación TRANSFORMADORA
- REPASEMOS lo compartido

#### CIERRE

- Todas las prácticas irán acompañadas con Mantras o Sonido Ancestral.
- La aportación por persona para el taller es de **175€**
- No incluye alojamiento, comidas, cenas, ni traslados.

Para reservar, por favor, contacta con La Casona de Castilnovo, pequeño hotel rural dirigido al público gay, en Valdesaz, Segovia.

Jonás  
607 97 99 27  
@lacasonadecastilnovo,  
[www.lacasonadecastilnovo.com](http://www.lacasonadecastilnovo.com)

Para información sobre los talleres, puedes contactar directamente conmigo

Esteban Bir Bahadur  
673494416  
@tantrayogamen  
@tantrayogamen2

# La Casona de Castilnovo

## *El lugar*

La Casona de Castilnovo es un pequeño Hotel Rural dirigido a público gay en Valdesaz, Segovia, a 117 km de Madrid. Es un espacio donde la serenidad, el confort y la conexión con uno mismo se fusionan para ofrecerte una experiencia única, convirtiéndola en el lugar ideal para desconectar y vivir la experiencia de un retiro de Tantra&Yoga. La Casona de Castilnovo es perfecta para quienes buscan un entorno acogedor y seguro donde explorar su energía sexual y el bienestar. Su ubicación privilegiada, lejos del bullicio urbano, facilita una inmersión profunda en las actividades del retiro.

## *Cenas*

Sus anfitriones nos deleitarán con un menú cuidadosamente elaborado que complementa las prácticas durante el retiro.



## *Las habitaciones*

5 son las habitaciones dobles y amplias, cuidadosamente decoradas, donde cada detalle invita al descanso y la relajación. Hay posibilidad de uso individual.





TANTRA  
YOGA  
M E N

RETIRO - Kundalini Tantra Yoga  
*La Casona de Castilnovo*

607 97 99 27 - @lacasonadecastilnovo - [www.lacasonadecastilnovo.com](http://www.lacasonadecastilnovo.com)

7-9 marzo / 2025

SEGOVIA

 +34 673 494 416

 [infotantrayogamen@gmail.com](mailto:infotantrayogamen@gmail.com)

 @tantrayogamen