

CALMARA

EDICIÓN NORUEGA · 2027



RETIRO EN LAS MONTAÑAS NORUEGAS

Noruega

Lago, montaña, frío y calma. Seis días para volver a ti.

FECHAS

8 – 13 agosto 2027 Nøsen, Valdres

LUGAR

GRUPO

10 plazas

CON

Dra. Vanessa Martín

EL RETIRO

Parar de verdad, lejos de todo

Seis días en un hotel de montaña junto a un lago, en el corazón de Valdres. Sin prisas, sin pantallas y con todo resuelto: tú solo tienes que llegar.

Combinaremos el contacto con la naturaleza nórdica, el frío y el calor, la respiración y el movimiento, con espacios para crear, compartir y descansar. Un grupo pequeño de 10 personas, para que cada una tenga su espacio.



LO QUE VIVIREMOS

Breathwork

Sesiones de respiración guiada para soltar tensión y regular el sistema nervioso.

Baño en hielo y sauna

El contraste nórdico de frío y calor, siempre acompañado y a tu ritmo.

Paseos por la montaña

Caminatas por el entorno de Nøsen, entre lagos y paisaje de alta montaña.

Canoa en el lago

Remar en calma sobre el agua con las montañas de fondo.

Actividades creativas

Espacios para expresarte, escribir y crear sin juicio.

Y mucho más

Círculos, tiempo libre y momentos para compartir. El programa definitivo lo recibirás antes del viaje.





LA CASA

Nøsen, un refugio de montaña junto al lago

Un hotel de montaña en la región de Valdres, entre lagos y cumbres, dedicado al yoga y al bienestar. Madera, grandes ventanales y silencio.

Tendremos nuestra propia sala durante toda la estancia, con esterillas, cojines, mantas y todo el material.



Nuestra sala



Habitaciones de madera



Comedor con vistas

Alojamiento

Habitaciones compartidas de 4 personas, con sábanas y toallas.

Cocina

Bufé vegetariano tres veces al día, con opciones veganas y alérgenos etiquetados.

Naturaleza

Lago a pocos pasos, senderos de montaña y el verano nórdico de días larguísimos.



QUIÉN TE ACOMPAÑA

Dra. Vanessa Martín

Doctora especializada en nutrición digestiva y descanso, con una mirada integral de la salud y el bienestar.

Mi trabajo parte de una idea sencilla: el cuerpo funciona como un todo. La digestión, el sueño, el sistema nervioso y la manera en que vivimos están conectados, y cuando uno se desajusta, lo notamos en todo lo demás.

Acompaño a las personas a entender qué les está pasando y a cuidarse desde la raíz, con rigor y sin fórmulas mágicas: alimentación, descanso, gestión del estrés y hábitos que se puedan sostener en la vida real.

Calmara nace de esa misma visión: pausas reales para bajar revoluciones, regular el cuerpo y volver a escucharte. En Noruega llevamos esa idea a un lugar donde la naturaleza hace gran parte del trabajo, y yo estaré contigo en cada momento del retiro.

Nutrición digestiva

Digestión, microbiota y una alimentación que te sienta bien.

Descanso

Sueño reparador y un sistema nervioso en calma.

Visión integral

Cuerpo, mente y hábitos entendidos como un todo.

EL VIAJE

Así serán estos días

Sáb 7 ago

Llegada a Oslo (opcional). Los vuelos desde Valencia suelen salir en sábado. Quien llegue ese día duerme en Oslo por su cuenta; te enviaré ideas de alojamiento.

Dom 8 ago

Viaje a la montaña y bienvenida. Iremos en grupo en tren o bus desde Oslo hasta Gol o Fagernes, y desde allí un traslado nos sube a Nøsen. Instalación, cena y círculo de apertura.

9 – 12 ago

Días de retiro. Breathwork, baño en hielo, sauna, paseos por la montaña, canoa en el lago y actividades creativas, con tiempo libre para descansar.

Vie 13 ago

Despedida y Oslo. Cierre del retiro y viaje en grupo a Oslo. Para quien se quede una noche, haremos una ruta por la ciudad que prepararé para el grupo.



Cómo llegar

1 · VUELO

Valencia — Oslo (OSL). Lo compra cada persona por su cuenta; te avisaré del mejor momento.

2 · TREN O BUS (NO INCLUIDO)

Iremos en grupo en tren desde Oslo hasta Gol (unas 2 h 50 min) o en bus hasta Fagernes (unas 3 h). Este billete no está incluido.

3 · RECOGIDA INCLUIDA

El traslado de ida y vuelta entre Gol o Fagernes y la casa del retiro está incluido.

PRECIO

Todo incluido desde que llegas a la montaña

PLAZAS 1 A 5

1.095€

Primeras plazas

PLAZAS 6 A 8

1.195€

Segundo tramo

PLAZAS 9 Y 10

1.300€

Últimas plazas

Precio por persona en habitación compartida de 4. Suplementos por estancia completa (5 noches), según disponibilidad: habitación de 2 personas +90€ · habitación individual +350€.

Incluye

5 noches de alojamiento en Nøsen (8 al 13 de agosto)

Pensión completa: desayuno, comida y cena vegetarianas

Café y té durante todo el día

Todas las actividades: breathwork, baño en hielo, sauna, paseos, canoa y actividades creativas

Sala privada para el grupo con todo el material

Traslados de ida y vuelta entre Gol o Fagernes y la casa

Acompañamiento de la Dra. Vanessa Martín durante todo el retiro

No incluye

Vuelos a Oslo

Tren o bus entre Oslo y Gol o Fagernes

Alojamiento en Oslo antes o después del retiro

Seguro de viaje y cancelación

Gastos personales



RESERVA TU PLAZA

Primero, nos conocemos

1	2	3	4
Videollamada	Reserva: 250€	30 de abril de 2027	15 de junio de 2027
Una charla breve para conocernos y resolver tus dudas.	Con este pago tu plaza queda confirmada.	Pago del 50% del importe restante.	Pago final del resto.

Condiciones

Grupo mínimo	El retiro se confirma con un mínimo de 6 personas a 30 de abril de 2027. Si no se alcanza, se devuelve íntegramente todo lo abonado.
Vuelos	Compraremos los vuelos más adelante, cuando el grupo esté confirmado con un mínimo de 6 personas. Te avisaré del momento.
Cancelación	Si cancelas tu plaza, las cantidades abonadas no se devuelven.
Fuerza mayor	Si el retiro tuviera que cancelarse por causas de fuerza mayor, se devolverá el importe abonado del retiro.
Seguro de viaje	Te recomendamos contratar un seguro privado de viaje con cobertura de cancelación, ya que en caso de cancelación no se devuelve el dinero.

¿Te vienes a Noruega?

Escríbeme y agendamos tu videollamada.

621 377 534

vanessamartinnutricion@gmail.com

www.dravanessamartin.com