

RETO 7 DÍAS

TU PRIMER RETIRO DE YOGA



INSTITUTO DE YOGA
SUSI MAS - INSTITUTO DE YOGA © 2015-2025

LET'S GO

bienvenida

Soy Susi Mas

Este ebook es más que un recurso:

es una brújula que te acompaña paso a paso hacia tu primer retiro de yoga.

Un mapa que combina estrategia, propósito y alma, diseñado especialmente para profes de yoga como tú que sueñan con vivir de lo que aman, viajando, conectando, y generando ingresos alineados con su vocación.

A lo largo de estas páginas, recorrerás los aprendizajes esenciales del reto de 7 días "Organiza Tu Primer Retiro de Yoga".

Prepárate para abrir posibilidades, dar forma a tus ideas y aterrizar tu visión en un retiro auténtico y transformador.





Por qué deberías organizar un retiro de yoga?

Organizar un retiro de yoga no es solo una meta profesional.

Es un acto de expansión personal.

Te invita a salir de lo habitual, sostener espacios sagrados y vivir la enseñanza del yoga en su expresión más profunda: la conexión.

Los beneficios para ti como profe son increíbles:

- Te posicionas como referente y líder en tu comunidad.
- Aumentas tus ingresos con una experiencia de alto valor.
- Rompes con la rutina de clases sueltas y creas un formato distinto, único para ti y tus alumnos/as.
- Viajas, te nutres y creces al compartir desde tu autenticidad.

Los beneficios para tus alumnos/as son inolvidables:

- Reconectan de una manera inmersiva y profunda con su sadhana.
- Viven una experiencia de transformación real.
- Acceden a una guía presente, cercana y comprometida (¡tú!).

♦ Ejercicio práctico:

Crea un moodboard sobre tu retiro ideal.

Abre una carpeta privada en PINTEREST y deja volar tu imaginación.

La energía del lugar donde ocurre un retiro es parte de su medicina.

Elegir bien la ubicación es fundamental para garantizar una experiencia segura, cómoda y memorable.

Factores esenciales a considerar:

- Accesibilidad: ¿Tus alumnos podrán llegar fácilmente? ¿Hay vuelos, trenes, traslados?
- Comodidades: Espacios de práctica, comida saludable, descanso confortable.
- Vibración del entorno: ¿Resuena con tu estilo de yoga? ¿Es naturaleza, mar, montaña?
- Logística realista: ¿Cabén todos? ¿Hay flexibilidad en pagos y reservas?
- Coste-beneficio: ¿Está dentro de tu presupuesto y es viable para tus alumnos?

Ten en cuenta que aunque la belleza de un espacio es clave, no lo es todo.

La facilidad logística, el trato humano y la coherencia con tu propuesta son más importantes que la estética.

♦ Reflexión práctica:

¿Qué tipo de entorno inspira tu práctica?

¿Dónde te sientes más tú: playa, bosque, ciudad consciente?

¿Cómo va tu moodboard en pinterest? Empieza a concretar ese retiro.

Tu retiro no es para todo el mundo.

Y eso está perfecto.

Cuanto más específico sea tu mensaje, más auténtica y poderosa será la conexión con las personas que sí están listas para vivirlo.

Las ventajas de una temática clara son inestimables, no sólo te diferencian a ti como líder, sino que filtran a las personas que realmente vibran contigo y tus propuestas

- Atraes a las personas correctas desde el inicio.
- Te ayuda a diseñar una experiencia coherente.
- Te diferencia en un mar de propuestas similares.

♦ Ejercicio práctico para ubicarte.

Escribe 5 ideas de temáticas que te inspiran.

¿Cuál resuena más contigo y tu comunidad?

¿Qué transformación promete cada una?

Organizar un retiro de yoga es una experiencia transformadora, pero también un proyecto que requiere planificación consciente.

Muchos profes cometen errores al principio que pueden costar tiempo, dinero y frustraciones... pero con la información adecuada, ¡se pueden evitar!

▼ Stop 1: Cierra todo mediante contratos.

Uno de los errores más comunes es reservar un espacio solo con mensajes o llamadas. Sencillamente los malentendidos pueden suceder, si lo dejas todo por escrito será más fácil la solución.

▼ Stop 2: Contempla los precios de manera inteligente.

Muchos profes fijan precios pensando sólo en cubrir gastos porque sienten que el precio sube demasiado.

De esta manera dejan en último lugar la inclusión de su trabajo, tiempo y energía.

Puede que en las primeras veces pienses que el propio viaje te compensa el esfuerzo, pero, realmente, el trabajo de un retiro puede llevarte más de 6 meses, si no ajustas tu valor, puedes terminar agotado/a.

▼ Stop 3: Dejar el marketing a la deriva.

Anunciar un retiro sin estrategia y sin previsión es la mejor manera de tener que cancelarlo.

▼ Stop 4: Pensar que solo con Instagram se va a llenar

Aunque Instagram puede ayudarte a mostrar tu energía y estética, no basta por sí solo. Muchos retiros se llenan por contacto directo, comunidad local, email marketing o referencias.

Poner precio a tu retiro no es un acto comercial.

Es un acto de autovaloración.

Tu tiempo, tu energía, tu conocimiento y tu cuidado son valiosos.

Pasos base para calcular tu precio:

Suma todos los costes iniciales que cubra tu retiro: ubicación, desayunos, comidas, cenas, bebidas, etc. (si se incluyen), transportes (si se incluye) actividades contratadas (si las hubiera), lavandería, etc.

Añade el valor de tu trabajo (sí, pon una cifra justa y coherente).

Divide entre el número de plazas que quieres cubrir.

Ideas extra que puedes considerar (partiendo de la info anterior)

Ofertas escalonada: early bird, última hora, referidos, etc.

Descuento para alumnas frecuentes.

Habitación compartida vs privada.

Plan de pago en cuotas.

♦ Ejercicio: Calcula 2 precios distintos:

1 con 10 participantes.

1 con 15 participantes.

¿Qué diferencias encuentras? Te estás valorando lo suficiente?

No necesitas miles de seguidores para llenar tu retiro.

Necesitas autenticidad, claridad y cercanía.

Lo más poderoso ocurre en lo privado: conversaciones reales, conexión humana, seguimiento personalizado.

Estrategias efectivas:

Habla con tus alumnas cara a cara y pregúntales directamente.

Haz una lista de espera (aunque sea informal) con interesadas.

Crea contenido real y orgánico: comparte el detrás de escena del retiro, tus motivaciones, y lo que estás preparando.

Comparte testimonios de antiguas alumnas o colaboradoras.

Crea un PDF o una página sencilla con toda la información clara.

Prueba a colaborar con otras profesionales afines: terapeutas, profesoras, espacios de bienestar.

♦ **Consejo práctico:** Tu comunidad ya confía en ti. A veces solo necesitan que les digas: “Estoy organizando esto y me he acordado de ti”. No temas ser directa, siempre y cuando seas honesta.

Aquí tienes una estructura base que puedes adaptar a tu estilo y ritmo.

♦ **Fases para lanzar tu retiro:**

- Inspiración: Cuenta tu historia, comparte tu por qué. Publica una imagen, un audio, un texto emocional.
- Expectativa: Anuncia que algo viene. Crea misterio con intención. Haz encuestas, pregunta por espacios soñados en redes, crea una lista de interés...
- Preparación: Diseña tu contenido, PDF, emails, textos. Prepara respuestas a dudas frecuentes.
- Inscripción: Abre plazas con fechas, precios y condiciones claras. Indica cómo reservar paso a paso.
- Seguimiento: Acompaña a tus interesadas. Haz seguimiento personal, contesta dudas, ofrece opciones de pago.

♦ **Tu kit básico de lanzamiento:**

Página informativa (o PDF bien diseñado).

Email de presentación.

Contenidos para redes (posts, stories, reels).

Listado de interesadas y forma de contacto directa.

Calendario con fechas clave.



TU RETIRO NO ES UN SUEÑO

es tu próximo paso

¡Genial!

Gracias por llegar hasta aquí y por confiar en este camino.

cada palabra y propuesta que has leído es una semilla que puede florecer en forma de retiro, conexión y propósito compartido.

Me encantará seguir acompañándote en esta aventura.

[Instagram](#)

[YouTube](#)

Si te animas, comparte en Instagram una foto de tu cuaderno, tus reflexiones o cualquier parte de tu proceso y etiqueta a @institutodeyoga

Así podré verte, apoyarte y compartir tu magia con más profes que sueñan como tú.