

ESSENCE

RETIRO

FIN DE SEMANA DEL 23 AL 25 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Después de más de una década de estudio del Yoga y sus múltiples senderos, realizo este Retiro donde compartir de forma íntegra y amorosa todas las herramientas de mi proyecto vital.

Este retiro que tiene formato formación está diseñado para profundizar en el Sendero del Yoga. Está indicado para profesores de Yoga, alumn@s que quieran profundizar más en su práctica y conocimiento y para todas aquellas personas que estén en el camino del autoconocimiento personal y espiritual.

Este encuentro será en un entorno maravilloso, a menos de dos horas de Madrid, EL PAGANO, muy cerca de Arenas de San Pedro, que nos acogerá con los brazos y el corazón abiertos para sentirnos cómodos y mimados. La estancia será en habitación compartida con baño privado, si deseas una habitación individual se cobrará un extra por noche, comida casera vegetariana.

Inversión del Retiro:

285€ si realizas el pago antes del 31 de Agosto, después de ese día 315€

La reserva es de 85€ que se abonará vía BIZUM al 665770593 en concepto LA LUZ DEL YOGA

Política de cancelación: la reserva se devolverá siempre que se realice la anulación antes de 15 días del comienzo del retiro. Antes no reembolsable a no ser que sea por CAUSAS DE FUERZA MAYOR.

Material que necesitas llevar:

- Esterilla de Yoga, bloques y cinturón de Yoga
- Cojín de meditación
- Fular o pañuelo
- Manta
- Cuaderno de notas

Facilitadora y acompañante:

Mila Comín (AMARIS)- Profesora de Yoga y Meditación, Yin Yoga, Yoga del Sonido y Yoga Nidra. Dedicada durante más de dos décadas a la educación y a la salud.

[www.shalayogaaamaris-](http://www.shalayogaaamaris-665770593) 665770593

Namasté

PROGRAMA DEL RETIRO

VIERNES 23 DE SEPTIEMBRE

18h Llegada de participantes y reparto de habitaciones.

18:30h Presentación del retiro

19:30h ¿Qué es el Yoga? El Yoga como ciencia de autoconocimiento. Taller teórico-práctico

21h CENA

22h NIDRA EXPERIENCE (Nyasa Yoga Nidra+ Sonido)

SÁBADO 24 DE SEPTIEMBRE

8h Despertar

8:30h Práctica de HATHA YOGA (Yoga de la Fortaleza)

10h DESAYUNO

11:30h TALLER RESPIRACIÓN Y ENERGÍA- Expansión de tu energía vital

13:30h Tiempo personal

14h COMIDA

18-20h YIN YOGA+ Meditación (especial VERANO TARDÍO)

20:30h CENA

22h Ritual de la Luz (Conectar con tu ESENCIA)

DOMINGO 22 de mayo

8h Despertar

8:30h SALUDO AL SOL (variaciones) Y PRANAYAMA

10h DESAYUNO

11:30h Taller los Velos del Ser- Un viaje a través de tu Consciencia

12:45h Sonido y Voz (Nadd Yoga)

14h COMIDA

16h SALIDA DE PARTICIPANTES

¡¡TE ESPERO!!