

SILENCE

RETIRO INVIERNO

FIN DE SEMANA DEL 25 AL 27 DE NOVIEMBRE 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.

SILENCE es un Retiro totalmente diferente a los que he hecho hasta ahora, un espacio donde la energía va más hacia dentro, buscando el encuentro con una misma a través de la Meditación, de la Suavidad y Presencia en el cuerpo y la Vibración del Sonido de nuestra Voz. SILENCE te va a permitir escuchar el susurro de tu corazón, calmando al cuerpo y contemplando nuestra mente.

Este encuentro será en un entorno maravilloso, a menos de dos horas de Madrid, SAKURA VERA, muy cerca de Villanueva de la Vera, 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 (50€), comida casera vegetariana. Las comidas se harán en nutritivo silencio, tienes la opción de estar en este estado meditativo todo el Retiro.

Inversión del Retiro:

310€ si realizas el pago antes del 18 de Octubre, después de ese día 360€

La reserva es de 100€ que se abonará vía BIZUM al 665770593 en concepto VERA, el resto se abonará el primer día del retiro en efectivo.

Política de cancelación: la reserva se devolverá siempre que se realice la anulación antes de 15 días del comienzo del retiro. **Antes no reembolsable.**

Material que necesitas llevar:

- Esterilla 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-665770593

Namasté

PROGRAMA DEL RETIRO

VIERNES 25 de Noviembre

18h Llegada de participantes y reparto de habitaciones.

18:30h Presentación del retiro

19:30h YOGA SUAVE- SOMÁTICO

21h CENA

22h Meditación- Relajación

SÁBADO 26 de Noviembre

8h Despertar

8:30h Pranayama+kriya+Yoga somático

10h DESAYUNO

11:30h YIN YOGA (especial invierno) + Meditación védica

13:30h Tiempo personal

14h COMIDA

18-20h Pranayama+ Meditación de Antar Mouna (Silencio Interior)

20:30h CENA

22h YOGA NIDRA- Yoga del Sueño Consciente

DOMINGO 27 de Noviembre

8h Despertar

8:30h Meditación en Movimiento+ Pranayama+Kriya

10h DESAYUNO

11:30h YIN YOGA (especial invierno) + Sound

12:45h Ritual de CIERRE

14h COMIDA

16h SALIDA DE PARTICIPANTES

¡¡TE ESPERO!!

