

# 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:**

**295€ si realizas el pago antes del 31 de Octubre**, después de ese día 340€

La reserva es de 95€ 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 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-665770593](http://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!!**

