

MANÁ

RETIRO DE YOGA Y EMPODERAMIENTO

FIN DE SEMANA DEL 24 AL 26 DE FEBRERO DEL 2022

MANÁ es un Retiro donde unimos el Yoga y el Desarrollo Personal con la colaboración de Pablo Moraga, Psicoterapeuta, Instructor de Reiki y de Meditación.

Este encuentro tiene el propósito de conectar con nuestro PODER ESENCIAL cultivando la confianza, la autoestima y la fuerza interior; para ello recorreremos un camino interior que nos llevará a liberarnos de todo aquello que nos impide conectar con ese poder.

Las herramientas serán el Yoga, Juegos y Dinámicas transpersonales, Nyasa Yoga Nidra, Meditación y el contacto con la Naturaleza.

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.

La comida vegetariana ecológica y de la zona nos nutrirá cuerpo y alma.

Un fin de semana dónde darte prioridad y seguir creciendo en Amor y Unidad.

Inversión del Retiro:

PRONTO PAGO EXPRESS: 285€ si realizas el pago antes del 8 de Enero

Pago hasta el 31 de Enero: 325€. Pago en Febrero: 365€

La reserva es de 65€ que se abonará vía BIZUM al 665770593 en concepto RESERVA MANÁ.

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
- Cojín de meditación
- Manta
- Cuaderno de notas

Facilitadores:

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.

Pablo Moraga- Director de la Escuela Evolución Consciente. Psicoterapeuta, Instructor de Reiki y Meditación, Hipnoterapia y Psicogenealogía con más de una década de experiencia

PROGRAMA DEL RETIRO

VIERNES 23 DE SEPTIEMBRE

17h Llegada de participantes y reparto de habitaciones.

19h Presentación del retiro. CÍRCULO DE BIENVENIDA

21h CENA

22:30h NIDRA EXPERIENCE (Nyasa Yoga Nidra+ Sonido)

SÁBADO 24 DE SEPTIEMBRE

8h Despertar

8:30h Práctica de HATHA YOGA (Yoga físico + Pranayama)

10h DESAYUNO

11:30h CONFIANZA Y EMPODERAMIENTO

13:30h Tiempo personal

14h COMIDA

17:30h Experiencia en la NATURALEZA

19h. MIEDOS Y TRASCENDENCIA

21h CENA

22h Danza del CORAZÓN. Ritual del FUEGO.

DOMINGO 22 de mayo

8h Despertar

8:30h HATHA YOGA y Meditación

10h DESAYUNO

11h Naad YOGA (Yoga del Sonido)

12:30h Reiki y MEDITACIÓN

13:30h Integración y CIERRE

14:30h COMIDA Y DESPEDIDA

¡¡TE ESPERAMOS!!