

El Latido de la Vida

RETIRO

SEMANA SANTA DEL 6 AL 9 DE ABRIL

El **Latido de la Vida** es un Retiro de Primavera cuyo propósito es conectar con la Vida en toda su expresión y grandeza. A través del Yoga, los Sonidos Ancestrales y la Música queremos celebrar la Vida contigo, para llevarnos en este encuentro la Alegría, Armonía, Paz y Amor que residen en nuestro corazón.

En este Retiro le damos mucha importancia al contacto con la Naturaleza para ayudarnos a conectar con su latido de Vida, ese que está conectado con el corazón de cada Ser que habita en este hermoso planeta.

Hemos realizado un hermoso programa para acompañarte a despertar el Latido de Vida que está habitando en tu corazón para que SIENTAS el Potencial hermoso que eres, que conectes con la Vida y te sientas Plena y Dichosa.

Este encuentro será en un entorno maravilloso, en Jardín Mándala, en la Sierra Palentina, 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:

350€ PROMOCIÓN EXPRESS (si realizas el pago antes del 15 de Febrero)

395€ hasta el 15 de Marzo. Después de ese día 440€

La reserva es de 75€ que se abonará vía BIZUM

Mila: 665770593 o Ariadna: 674048497 en concepto LATIDO+TU NOMBRE

El resto del pago se realizará el primer día del retiro en un sobre a tu nombre.

Política de cancelación: la reserva se devolverá siempre que se realice la anulación antes de 15 días del comienzo del retiro. Después de ese día NO ES REEMBOLSABLE

Material que necesitas llevar:

- Esterilla de Yoga
- Cojín de meditación
- Fular o pañuelo
- Manta
- Cuaderno de notas
- Botella de agua personal

Facilitadoras:

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.shalayogaamaris.com

Ariadna SDU (Lakshmi Sangeet Kaur) – Sonoterapeuta y musicoterapeuta, compositora, músico y cantante.

www.sonidosdeluniverso.com

PROGRAMA DEL RETIRO

JUEVES 6 DE ABRIL

18h Llegada de participantes y reparto de habitaciones.

19h. Dinámica de presentación

Experiencia de Sonido

21h CENA

VIERNES 7 DE ABRIL

8:15h Práctica de HATHA YOGA (Yoga físico y energético)

10h DESAYUNO

11:30h TALLER DE DANZA LIBRE CON SONIDO

13h Compartir

13:30h Tiempo libre

14:30h COMIDA

17:30h Iniciación al Pandero/tambor. Taller EL LATIDO DE LA VIDA

19:30h YIN YOGA+ NIDRA

21:30h Cena

SÁBADO 8 DE ABRIL

8:15h Despertar del cuerpo. Experiencia en la Naturaleza.

Power walk + Dinámica con tambor

10h DESAYUNO

11:30h DANZA DEL CORAZÓN+ Meditación

13h Compartir

13:30h Tiempo libre

14:30h COMIDA

17:30h Taller de PRANAYAMA+MEDITACIÓN

19h RITUAL DE PURIFICACIÓN A TRAVÉS DE LA VOZ

21:30h Cena

DOMINGO 9 DE ABRIL

8:15h YOGA FLOW+PRANAYAMA

10h DESAYUNO

11:30-13:30h Kirtan (CONCIERTO DE MANTRAS)

13:30h Compartir y despedida

14:30h Comida

16h Cierre

¡¡TE ESPERAMOS!!

Mila y Ari