

# ANAHATA

## RETIRO DE YOGA Y ESPIRITUALIDAD

FIN DE SEMANA DEL 14 AL 16 DE JUNIO DEL 2024

**ANAHATA es un Retiro ESPIRITUAL cuyo PROPÓSITO es conectar con el Amor que somos en nuestro Corazón.**

Hatha Yoga Tradicional, Técnicas de Pranayama y kriyas, Nyasa Yoga Nidra, Naad Yoga o Yoga del sonido, y Meditación son los espacios donde conectar con la energía verde de Anahata.

Un retiro que he sentido desde el Corazón para anclar una nueva energía en nuestras Vidas.

**Cuidado-Belleza-Amor- Bienestar- Disfrute y Paz.**

Para ello también sentí que el lugar debía acompañar en esta hermosa energía.

**Anahata (Conecta con la Fuente Infinita de Amor que Eres)** se hará en Villa Artemisa, una casa de ensueño muy cerca de Madrid, rodeada de Naturaleza y una hermosa piscina para disfrutar.

**Un sí a la Vida.**

La estancia será en **habitación compartida (2 pax,3pax,4 pax y 6 pax) con baño privado. (la habitación de 6 pax además tiene otro baño más fuera de la habitación)**

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

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

**Inversión del Retiro:**

**PRONTO PAGO EXPRESS (si realizas la reserva antes del 15 de Mayo)**

**330€ (habitación 2-3 y 4 pax) – 365€**

**290€ (habitación 6 pax) – 325€**

La reserva es de 100€ (2,3 y 4 pax) 90€ ( 6 pax) que se abonará vía BIZUM al 665770593 en concepto RESERVA CORAZÓN con tu nombre.

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
- Manta
- Cuaderno de notas

### **Facilitadora:**

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.

## **PROGRAMA DEL RETIRO**

### **VIERNES 14 de JUNIO**

17h Llegada de participantes y reparto de habitaciones.

19h Presentación del retiro. CÍRCULO DE BIENVENIDA

20:30h CENA

22h YOGA NIDRA

### **SÁBADO 15 DE JUNIO**

8h Despertar

8:30h Práctica de CUERPO- MOVIMIENTO CONSCIENTE+ MEDITACIÓN

10h DESAYUNO

11:30h Taller EXPANSIÓN DE LA ENERGÍA VITAL (Pranayama +Voz)

13:30h Tiempo personal

14h COMIDA

18h. Danza+ Yin Yoga + BAÑO DE SONIDO (CUENCOS TIBETANOS)

20h CENA

22h Ceremonia del corazón. Círculo Anahata

### **DOMINGO 16 DE JUNIO**

8h Despertar

8:30h HATHA YOGA y Meditación

10h DESAYUNO

11h Taller LOS VELOS DEL SER. Conecta con tu Esencia más pura y profunda.

12:30h Nyasa Yoga Nidra. Eres AMOR.

13:30h Integración y CIERRE

14:30h COMIDA Y DESPEDIDA

**¡¡TE ESPERO!!**