

SEMILLA

RETIRO DE YOGA-VOZ Y MEDITACIÓN

FIN DE SEMANA DEL 13 AL 15 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

SEMILLA es un Retiro que huele a India, este fin de semana quiero compartir contigo la esencia más profunda del Yoga, aquella que se encuentra en la raíz de este ancestral conocimiento, dónde extraeremos la sabiduría que necesitamos en este momento de nuestras vidas.

Este fin de semana plantamos una Semilla desde el Amor, la Luz y con consciencia, para que cada día de tu vida la rieges y comiences esa transformación que tando deseas para tí.

El Yoga y sus técnicas nos acompañan cultivando todos los cuerpos, El cuerpo físico a través del movimiento y la respiración, el cuerpo mental-emocional a través del trabajo energéticos, la meditación y el Nyasa Yoga Nidra.

Un fin de semana para cuidarnos y conocernos con personas afines a tí. 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. (preguntar por opción de habitación individual) Comida ovo-lácteo-vegetariana de la zona nos nutrirá cuerpo y mente.

Un fin de semana para conectar contigo, aprender, experimentar la esencia profunda del Yoga y crear una semilla en tu interior que dará frutos de Amor, Plenitud y Paz en tu corazón y en tu Vida.

Inversión del Retiro:

PRONTO PAGO EXPRESS: 290€ si realizas el pago antes del 15 de Septiembre

Después 330€. La reserva es de 90€ que se abonará vía BIZUM al 665770593 en concepto RESERVA semilla 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 13 DE SEPTIEMBRE

17h Llegada de participantes y reparto de habitaciones.

19h Presentación del retiro. CÍRCULO DE BIENVENIDA

21h CENA

22:30h Relajación-meditación

SÁBADO 14 DE SEPTIEMBRE

8h Despertar

8:30h Práctica de HATHA YOGA TRADICIONAL (más allá del Asana)

10h DESAYUNO

11:30h Taller EXPANSIÓN DE LA ENERGÍA VITAL

13:30h Tiempo personal

14h COMIDA

17:30h Paseo consciente+Círculo de Meditación en la NATURALEZA

19h. Yin Yoga + BAÑO DE SONIDO (CUENCOS TIBETANOS)

21h CENA

22h Danza del CORAZÓN. Ritual del FUEGO.

DOMINGO 15 DE SEPTIEMBRE

8h Despertar

8:30h HATHA YOGA y Meditación

10h DESAYUNO

11h Naad YOGA (Yoga del Sonido)

12:30h Círculo de Energía.

13:30h Integración y CIERRE

14:30h COMIDA Y DESPEDIDA

