

RETIRO VACACIONAL

“BIEN-ESTAR”

YOGA-MEDITACIÓN-SONIDO

DEL 7 AL 11 DE AGOSTO

¿Qué es lo que busca el ser humano? Desde mi experiencia en el mundo del Yoga y el desarrollo personal, las personas buscamos sentirnos bien con nosotras mismas y con el mundo que nos rodea. Buscamos BIENESTAR.

BIEN-ESTAR es un Retiro **VACACIONAL** cuyo **PROPÓSITO** es conectar contigo misma a través de la **ALEGRÍA** y el **DISFRUTE**.

Hatha Yoga Tradicional, Técnicas de Pranayama y kriyas, Nyasa Yoga Nidra, Naad Yoga o Yoga del sonido, y Meditación son los espacios donde nos unimos, para luego tener espacios personales, de compartir o en la piscina.

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

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

Un sí a la Vida.

BIEN-ESTAR se hará **en el CIELO DE LA VERA**, en la preciosa sierra de la Vera, rodeada de Naturaleza y una hermosa piscina para disfrutar, a dos horas de Madrid, cerca del precioso pueblo de Villanueva de la Vera.

La estancia será en instalaciones ecológicas compartidas. (yurtas, cabañas y jaimas) para **VIVIR EN PLENA NATURALEZA**.

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

Unos días dónde darte prioridad, descansar y disfrutar a tope!

Inversión del Retiro

475€ OFERTA DE LANZAMIENTO SI REALIZAS LA RESERVA ANTES DEL 15 DE JUNIO

490€ PRONTO PAGO (si realizas la reserva antes del **15 de Julio**). Después 530€

La reserva es de **100€**

Política de cancelación: la reserva se devolverá siempre que se realice la anulación antes de 30 días del comienzo del retiro. **Antes no reembolsable.**

Material que necesitas llevar

-Esterilla de Yoga

-Cojín de meditación

-Manta

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

MIÉRCOLES 7 DE AGOSTO

17h Llegada de participantes. Nos acomodamos en nuestras estancias.

19h Presentación de las vacaciones

20:30h CENA

22h YOGA NIDRA y Baño de Sonido

JUEVES 8 DE AGOSTO

8h Despertar

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

10h DESAYUNO

11:30h Salida a las pozas. Disfrute. Sesión de Meditación en la Naturaleza

13:30h Tiempo personal

14h COMIDA

18h. Danza+ Yin Yoga

20:30h CENA

22h Meditación corporal para unos dulces sueños.

VIERNES 9 DE AGOSTO

8h Despertar

8:30h Caminar+ Estiramientos conscientes+ Meditación

10h DESAYUNO

11h Taller de Pranayama (respiración consciente)+ Yin Yoga

13h Tiempo personal

14h COMIDA

18h Yoga Integral (Cuerpo-Mente-Espíritu)

20:30h CENA

SÁBADO 10 DE AGOSTO

8h Despertar

8:30h Clase de Yoga Dinámico

10h DESAYUNO

11:30h Sesión de Naad Yoga (Yoga del sonido y la Voz)+ viaje sonoro

13h Tiempo personal

14h COMIDA

18h. Danza Yoga+ Meditación

19:30h Tiempo personal

20:30h CENA

22h. Círculo de Luz. Nyasa Yoga Nidra

DOMINGO 11 DE AGOSTO

8h Despertar

8:30h Clase de Hatha Yoga

10h DESAYUNO

12-13:30h. Circulo de Cierre y Agradecimiento.

14h. COMIDA

16h. Despedida.

¡¡TE ESPERO!!