

# SEMILLA

## RETIRO DE YOGA Y ESPIRITUALIDAD

### PUENTE DE DICIEMBRE- 5/ 8 DE DICIEMBRE

#### PROGRAMA DEL RETIRO

##### **JUEVES 5 de DICIEMBRE**

17h Llegada de participantes y reparto de habitaciones.

19h Presentación del retiro. CÍRCULO DE BIENVENIDA

20:30h CENA

22h Meditación para tener dulces sueños

##### **VIERNES 6 DE DICIEMBRE**

8h Despertar

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

10h DESAYUNO

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

13:30h Tiempo personal

14h COMIDA

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

20h CENA

##### **SÁBADO 7 DE DICIEMBRE**

8h Despertar

8:30 Práctica de Flow Yoga

10h Desayuno

11:30h Taller de creatividad consciente. SANKALPA

13:30H Tiempo personal

14h Comida

18h. Danza Yoga/meditación

20h Cena.

22h Nyasa Yoga Nidra. Volver al corazón.

## **DOMINGO 8 DE DICIEMBRE**

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!!**