

ALQUIMIA

RETIRO DE YOGA TÁNTRICO & NATURALEZA

23-24 Y 25 DE MAYO

PROGRAMA DEL RETIRO

VIERNES 23 DE MAYO

17h Llegada de participantes y reparto de habitaciones.

19h Presentación del retiro. CÍRCULO DE BIENVENIDA

20:30h CENA

22h NYASA YOGA NIDRA. El abrazo sagrado.

SÁBADO 24 DE MAYO

8h Despertar

8:30h Práctica de YAN YOGA (activando nuestra energía masculina)

10h DESAYUNO

11:30h Práctica de Yin Yoga (activando nuestra energía femenina)

13:30h Tiempo personal

14h COMIDA

18h. ALQUIMIA – Pranayama-Voz y Danza sagrada.

20h CENA

22h Nyasa Yoga Nidra. Unión en el Corazón

DOMINGO 25 DE MAYO

8h Despertar

8:30 Yan-Yin Yoga (Sostenemos la Unión)

10h Desayuno

11h. Recogida de la estancia.

11:30h. Cierre del fin de semana. Canto+ Viaje de Sonido

13:30h Compartir

14h Comida

16h. Cierre

- TODAS LAS ACTIVIDADES PUEDEN VERSE MODIFICADAS
- ES POSIBLE QUE ALGUNA DE LAS ACTIVIDADES LAS HAGAMOS EN LA NATURALEZA TODO VA A DEPENDER DEL TIEMPO.
- CADA PERSONA TIENE QUE LLEVARSE SU PROPIO MATERIAL (AUNQUE PODEMOS CONTAR CON ALGUNA COSITA DE LA INSTALACIÓN) POR TEMAS DE HIGIENE ES PREFERIBLE QUE CADA UNO CUENTE CON UNA ESTERILLA, COJIN Y MANTA.
- SI TIENES ALGUNA INTOLERANCIA O ALERGIA ALIMENTARIA INFORMALO LO ANTES POSIBLE PARA TENERLO EN CUENTA EN LA COCINA.
- GANAS DE APRENDER, DISFRUTAR Y VIVIR UNA EXPERIENCIA ÚNICA.

Con mucho AMOR

MILA AMARIS