

RITUAL

RETIRO DE YOGA & ARTE

24-25 Y 26 DE OCTUBRE

PROGRAMA DEL RETIRO

VIERNES 24 DE OCTUBRE

17h Llegada de participantes y reparto de habitaciones.

19h Presentación del retiro. CÍRCULO DE BIENVENIDA

20:30h CENA

22h Relajación corporal para tener dulces sueños.

SÁBADO 25 DE OCTUBRE

8h Despertar

8:30h Práctica de MOVIMIENTO LIBRE- YOGA- RESPIRACIÓN CONSCIENTE

10h DESAYUNO

11:30h Práctica en la Naturaleza con los elementales. Senderismo-Meditación-Creación de Mándala.

13:30h Tiempo personal

14h COMIDA

18h. Pranayama-Voz- Meditación – Escritura consciente

20h CENA

22h Nyasa Yoga Nidra. SANKALPA. Ritual de fuego

DOMINGO 26 DE OCTUBRE

8h Despertar

8:30 Práctica de YOGA INTEGRAL

10h Desayuno

11:30h. Cierre del fin de semana. Taller de Arte terapia. Meditación+ Arte+ Canto de mantras.

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