

CALMA

RETIRO DE YOGA & MASAJE & NATURALEZA

15,16 y 17 DE MAYO

PROGRAMA DEL RETIRO

VIERNES 15 DE MAYO

11H LLEGADA DE PARTICIPANTES (MAÑANA)

11:30-13:30H MASAJES/TIEMPO PERSONAL

12-13h Yoga somático y Meditación

14h COMIDA

16-18h MASAJES/ TIEMPO PERSONAL

17H LLEGADA DE PARTICIPANTES (TARDE)

18:30h Presentación del retiro. CÍRCULO DE BIENVENIDA. Sesión suave de Yoga.

20-21h MASAJE/TIEMPO PERSONAL

21h CENA

22h Relajación corporal para tener dulces sueños.

SÁBADO 16 DE MAYO

8h Despertar

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

10h DESAYUNO

11-12h MASAJE/TIEMPO PERSONAL

12h Práctica en la Naturaleza con los elementales. Caminata consciente. Meditación con las energías del lugar.

13:30h -14:30h MASAJES/ TIEMPO PERSONAL

14:30h COMIDA

16-18h MASAJE/TIEMPO PERSONAL

18:30h. Sesión YIN YOGA (especial Primavera) y VIAJE DE SONIDO

20-21h MASAJE/TIEMPO PERSONAL

21h CENA

22:30h Nyasa Yoga Nidra. SANKALPA. Ritual de luz

DOMINGO 17 DE MAYO

8h Despertar

8:30 Práctica de YOGA INTEGRAL

10h DESAYUNO

11-12h MASAJE/TIEMPO PERSONAL

12h Cierre del fin de semana. Naad Yoga (Yoga del SONIDO y la VOZ) + Meditación

13:30-14:30h MASAJE Y TIEMPO PERSONAL

14:30h 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.
- SI TIENES ALGUNA INTOLERANCIA O ALERGIA ALIMENTARIA INFORMALO LO ANTES
POSIBLE PARA TENERLO EN CUENTA EN LA COCINA.
- LA SESIÓN DE **MASAJE** ES INDIVIDUAL Y TIENE UNA DURACIÓN DE **55 MINUTOS**.
- LA CITA SE COLOCARÁ SEGÚN ORDEN DE RESERVA EN LOS ESPACIOS PREVISTOS
DENTRO DEL PROGRAMA.
- SI QUIERES **HABITACIÓN INDIVIDUAL** SE COBRARÁ **45€** MÁS SOBRE EL PRECIO TOTAL
DEL RETIRO.
- SI QUIERES LLEGAR EL **VIERNES POR LA MAÑANA** **35€** MÁS SOBRE EL PRECIO TOTAL DEL
RETIRO.
- GANAS DE CUIDARTE Y DEJARTE CUIDAR

Con mucho AMOR

MILA AMARIS