

# 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