

RETIRO VACACIONAL

“VOLVER AL ORIGEN”

5-9 DE AGOSTO

SIERRA DE GREDOS-CANDELEDA

El propósito de VOLVER AL ORIGEN es conectar con nuestra Esencialidad a través del contacto con la Naturaleza, en la maravillosa Sierra de Gredos, y con nuestra Naturaleza interna, a través de prácticas que nos lleven directamente hacia esa conexión profunda.

Todo está diseñado para el disfrute y el bienestar de todo el grupo.

Este retiro tiene índole vacacional, por lo que hay tiempos de descanso, masaje personalizado y libertad con respecto a la participación de las actividades.

Nos alojamos en la Dama del Bosque, Candeleda. En habitación compartida (doble o triple) con baño privado. La comida es ovo lácteo vegetariana hecha con mimo y consciencia.

Aquí os dejo el programa del Retiro.

Con amor

Amaris

PROGRAMA DEL RETIRO

MIÉRCOLES 5 DE AGOSTO

17.00 Llegada y acomodación

19.00 Círculo de bienvenida. Clase suave de Yoga.

21.00 Cena y descanso.

JUEVES 6 DE AGOSTO

8.30 Hatha Yoga

10.00 Desayuno

11.30 Senderismo consciente. Meditación para conectar con la Tierra.

13:30 Tiempo personal y Masaje (1)

14.30 Comida

16-18 Tiempo personal y masaje (2)

18-19:30 Sesión de Yin Yoga (especial verano)

19:30-20:30 Tiempo personal y masaje (1)

20.30 Cena

21:30h Meditación puesta de Sol

VIERNES 7 DE AGOSTO

8.30 El Arte del Silencio. Paseo + Meditación en silencio

9:30 Desayuno

10h-12h Tiempo personal + Masaje (2)

12-13:30h Yoga Integral

13:30-14:30h Tiempo personal + Masaje (1)

14.30 Comida

16-18h Tiempo personal +Masaje (2)

18h Danza Yoga+ Pranayama+Voz

19:30-20:30 Tiempo personal+Masaje (1)

20:30h Cena

22.00 Meditación del Corazón

SÁBADO 8 DE AGOSTO

8:30 Yoga Dinámico

10. Desayuno

11-12 Tiempo personal+ Masaje (1)

12-13:30 Yoga somatico + Pranayama+ Meditación

13:30-14:30 Tiempo personal + Masaje (1)

14:30 Comida

16-18 Tiempo personal+ Masaje (2)

18:30-20 Excusión a pozas/ caminata a las aguas de Gredos

20:30 Cena

22:00 Nyasa Yoga Nidra

DOMINGO 9 DE AGOSTO

8:30 Activación kundalini+ Saludo al Sol+ Pranayama+Meditación

10. Desayuno

11-12. Tiempo personal + Masaje (1)

12:30-14 Sesión de cierre. Integración y shanga.

14:30 Comida

16. Despedida

TODAS LAS ACTIVIDADES PUEDEN VERSE CAMBIADAS POR ORGANIZACIÓN DEL PROFESOR /PARTICIPANTES/ INSTALACIÓN O TIEMPO EN LA ZONA.