

# RETIRO CONSCIENTE “RESILIENCIA”

PRECIO 245€/PAX

## SÁBADO 29 ABRIL

- 12:00H RECEPCION Y ACOMODACIÓN
- 13:00 A 13:45H ENCUENTRO BIENVENIDA Y ‘TEA TIME’
- 14:00H COMIDA
- 15:00H DESCANSO
- 16:00H **MASAJE BAJO PETICIÓN** 20 € / 30 MIN. (RELAJANTE, REIKI O TERAPEUTICO) · MIGUEL/ MAR
- 18:00H A 19:00H **SHAKTI DANCE (EL YOGA DE LA DANZA)** · ZULEMA
- 19:15H A 20:30H **CHARLA EXPERIENCIAL (ESPANDE TU PROPIA LUZ)** · PATRI CABEZA
- 21:00 A 22:00H CENA
- 22:00 A 22:30H **MEDITACIÓN**

## DOMINGO 30 ABRIL

- 08:00H A 09:00H **SESION DE YOGA SUAVE** · HARATMA SINGH
- 09:15H A 10:15H DESAYUNO
- 10:30A 12:00H **MINDFUL WALKING “PASEO CONSCIENTE POR EL BOSQUE”**  
(REACTIVA TUS SENTIDOS) · EQUIPO ERA
- 12:30 A 14:00H **SESIÓN CORPORAL PSICO EMOCIONAL “BIOENERGÉTICA”** · MIGUEL
- 14:00 COMIDA
- 15:00 DESCANSO
- 16:00H **MASAJE BAJO PETICIÓN** 20 € / 30 MIN. (RELAJANTE, REIKI O TERAPEUTICO) · MIGUEL/MAR
- 18:00 A 19:00H **MASTERCLASS MOVIMIENTO ACTIVO (REACTIVA TU FUERZA INTERIOR)** · MATI
- 19:30H **TALLER VIAJE CHAMANICO POR LOS ELEMENTOS Y CONCIERTO KIRTAN**  
(MUSICA MEDICINA EN DIRECTO) · NEW’S SHAMADI’S
- 21:00 A 22:00 CENA
- 22:00 A 22:30H **MEDITACIÓN**

## LUNES 1 MAYO

- 08:00H A 09:00H **SESION DE HATHA YOGA** · EDI
- 09:15H A 10:30H DESAYUNO
- 11:00– 12:00 H **VISITA ENCINA MILENARIA Y MEDITACIÓN EN SILENCIO**
- 12:30 13:30 **CIRCULO DE SENSACIONES Y DESPEDIDA**

*Pensión completa*

*Deliciosos menús ovo lácteo vegetariana (productos de proximidad)*

*Zumos, Infusiones, fruta natural y snacks a tu disposición*

*Yoga y meditación diarias*