



# DESCANSANDO EN EL SER

## Del Movimiento a la Quietud

**RETIRO DE MEDITACIÓN CON CARLOS NAVARRO Y JOSÉ MANUEL LORENTE**

**Del 10 al 12 de Marzo 2017 en Ashram Jardín de Alhama, MURCIA**

### **PROGRAMA APROXIMADO**

#### **VIERNES 10**

18,00 h. Llegada y Acomodación.

19,00 h. MEDITACIÓN OSHO DEVAVANI

22,00 h. MEDITACIÓN V.B.T. RECUERDA QUE TODO CAMBIA

#### **SÁBADO 11**

7,30 h. MEDITACIÓN ACTIVA POR DETERMINAR

10,30 h. SATSANG, encuentro sobre meditación con Carlos y José Manuel

11,30 h. MEDITACIÓN DEL ARBOL / CIELO

12,30 h. MEDITACIÓN V.B.T. COMO SI FUERA LA PRIMERA VEZ

16,00 h. MEDITACIÓN V.B.T. ENFOCADO EN EL FUEGO

18,00 h. Merienda y VIDEO OSHO.

19,30 h. MEDITACIÓN OSHO KUNDALINI

22,00 h. MEDITACIÓN V.B.T. WAVE-ING

#### **DOMINGO 13**

7,30 h. TEORÍA Y PRÁCTICA MEDITACIÓN ZAZEN

10,30 h. SATSANG sobre meditación (Carlos y José Manuel).

11,30 h. MEDITACIÓN OSHO MAHAMUDRA

12,30 h. SESIÓN REAJUSTE VITAL

14,00 h. DESPEDIDA.

**ALOJAMIENTO + COMIDA OVOLACTOVEGETARIANA + PRÁCTICAS = 185 euros (alumnos PRANA 165)**

**MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS EN [www.pranaescueladeyoga.com](http://www.pranaescueladeyoga.com)**