Retiro de Yoga y Física en Arunachala, Castalla (Alicante)

Breve descripción: ahondando en la fusión entre el Yoga y la Física buscamos disolver la confusión del Camino Espiritual en un retiro que se plantea a partes iguales teórico, práctico, ameno y útil para la Vida. Retiro inspirado en el libro "La Nueva Ciencia de la Analogía – el esperado puente entre la Física y el Yoga", de Chakor Gracia Segura. Trae tu propia esterilla para sala y, si es posible, otra para montaña, ropa cómoda y adecuada a la época del año y calzado cómodo para senderismo. Y muchas ganas de practicar, aprender, compartir, descansar y conectar.

Programa de actividades:

Día	De	A	Actividad
7	18:00	19:00	Llegada, nos instalamos, conectamos con el espacio, sin prisa.
	19:00	19:30	Bienvenida y presentación.
	19:30	21:00	Práctica de Hatha Yoga, progresiva y restaurativa.
	21:00	22:00	¡A cenar rico!
	23:00		Buenas noches…
8	8:00	9:00	Pranayama
	9:00	10:00	Desayuno
	10:30	13:30	Caminata energética. Nos vamos al xorret de Catí.
	13:30	14:00	Ritual chamánico de los 4 elementos
	14:00	15:00	Comemos de Pic-nic
	15:00	16:00	Tiempo libre. Descanso.
	16:00	17:00	Regreso a la casa.
	17:30	18:30	Charla apoyada sobre presentación de Power Point sobre la correspondencia entre el primer chakra y la fuerza gravitatoria.
	19:00	21:00	Práctica de Yoga Integral enfocada al enraizamiento con movimientos de chi-kung, asana, mantra, kiirtan y dharana con trabajo mental de visualización.
	21:00	22:00	¡A cenar rico!
	22:00	…	Satsang
9	8:00	9:00	Pranayama
	9:00	10:00	Desayuno
	10:00	11:00	Paseo alrededor de la casa.
	11:15	12:30	Charla apoyada en presentación de Power Point sobre la correspondencia entre la energía Kundalini y el estado de resonancia de un circuito eléctrico de corriente alterna con componentes eléctricos y magnéticos.
	12:45	14:30	Práctica de Yoga dinámico enfocado a la conciliación armónica de los opuestos.
	14:30	15:30	¡Comida de domingo!
	16:00	16:00	Cierre y despedida