

RETIRO EN ARUNACHALA

Del 17 al 19 de Noviembre 2023

De la Quietud al Gozo

Dicen en India que en esencia somos seres conscientes y gozosos. Durante este fin de semana nos reconoceremos como gotas del inmenso océano de la Vida a través de actividades sencillas y divertidas. Descubriremos mediante la escucha del cuerpo el movimiento que surge de la quietud que somos. Y experimentaremos el gozo que trae vivenciar el espacio de silencio que nos habita.

Compartiremos desde el corazón y disfrutaremos del mágico entorno de Arunachala, de sus jardines y espacios meditativos, del bosque alrededor, del silencio y la calma, de comida saludable y deliciosa...y sobre todo del encuentro con uno mismo y con la Vida que se hace presente a cada instante.

Te esperamos con mucha alegría y ganas de compartir,

Remedios y José Manuel

VIERNES 17

18,00 h. Bienvenida

19,00 h. Yoga Suave

21,00 h. Cena

22,00 h. Dinámica Grupal

23,00 h. Descanso

SÁBADO 18

8,00 h. Meditación. Saludo al Sol

9,00 h. Desayuno

10,00 h. Caminata consciente

11,00 h. Modelaje con Barro

12,30 h. Yoga Integral

14,00 h. Comida

16,30 h. Yoga Nidra con cantos

17,30 h. Ejercicios sistémicos

19,30 h. Meditación activa

21,00 H. Cena

22,00 h. Mantras

23,00 h. Descanso

DOMINGO 19

8,00 h. Meditación. Saludo al Sol

9,00 h. Desayuno

10,00 h. Caminata Consciente

11,00 h. Taller de Coupach

12,30 h. Yoga Integral con Reajuste Vital

14,00 h. Comida y Cierre

-Fecha: 17-19 Noviembre

-Lugar: Arunachala, Castalla

-Aportación: 195 euros (todo incluido)

SÓLO QUEDAN 7 PLAZAS ¡!!!

MÁS INFO Y RESERVAS:

635 85 60 88 (Remedios)

640 85 49 91 (José Manuel)

www.pranaescueladeyoga.com