

PROGRAMA RETIRO “EL ABEDUL” - Del 4 al 7 de Diciembre

Este retiro te invita a un maravilloso viaje hacia al interior, un viaje de exploración interna donde conectar contigo con una mirada amable y abierta. Un programa desarrollado especialmente para ti con cariño y dedicación para que ese viaje hacia tu esencia más profunda sea sencillo, dulce y amoroso.

Estos días los pasaremos en un paraíso en la sierra de Madrid, rodeados de naturaleza y silencio, un lugar que te envolverá cálidamente. EL ABEDUL es una casa muy agradable que cuida todos los detalles para tu estancia allí. Habitación compartida y comida casera vegetariana. Las instalaciones están perfectamente acondicionadas para tu estancia en estos días, no solo para tu descanso sino para todas las actividades que realizaremos. Si quieres conocer el lugar entra en su blog: <http://centroelabedul.blogspot.com>

Tanto el desarrollo de las actividades del programa del retiro como las instalaciones cumplen con los requisitos que rige la normativa vigente con respecto a la situación sanitaria que estamos viviendo en estos momentos.

Si estás interesad@ en venir a este viaje maravilloso ya hemos abierto inscripciones.

Inversión del Retiro:

Modalidad presencial: TODO INCLUIDO EXCEPTO TRANSPORTE 380€- 340€ Reserva anticipada (antes del 15 de Noviembre) – también para miembros misma familia.

Reserva: 80€.

El resto se abona el primer día del retiro en metálico.

Modalidad online por plataforma ZOOM: 140€ incluyen tod@s los talleres (excepto la actividad que se realiza en la naturaleza) **110€ pronto pago antes del 15 de Noviembre.**

Pago único.

Otras opciones de pago consultar.

Política de cancelación: Reserva reembolsable 50% anulación antes del 15 de Noviembre, después reserva no reembolsable.

La reserva se devolverá al 100% si no puedes venir al retiro por causas de fuerza mayor o si bien el retiro no se realiza por decisión de la organización o la normativa vigente.

PROGRAMA DEL RETIRO

VIERNES 4 DE DICIEMBRE

- 18h/18:30h Llegada de participantes
- 19h Presentación del programa del retiro.
- 19:45h-20:30h **MOVIMIENTO CONSCIENTE Y RELAJACIÓN**

Movimiento consciente y libre con música. Relajación para integrar.

- 21h Cena

SÁBADO 5 DE DICIEMBRE

- 8h Despertar
- 8:30h **DESPERTAR AL CUERPO Y LA ENERGÍA**

Comenzamos conectando con nuestro cuerpo a través de la atención, lo despertamos suavemente y equilibramos nuestra energía con ejercicios de respiración y movimiento consciente.

- 10h Desayuno
- 11:30h **MOVIMIENTO CONSCIENTE y MEDITACIÓN**

Permitimos un espacio para que nuestro cuerpo se exprese a través de movimientos fluidos e intuitivos, liberando cargas y tensiones.

- 13h tiempo personal
- 14h Comida
- 15h-17h tiempo personal
- 17-18h Práctica de **MEDITACIÓN VEDANTA**
- 19-20:30h **YOGA NIDRA**

Técnica meditativa muy profunda que se realiza desde tumbados cómodamente en una esterilla. Simplemente escucha mi voz mientras viajamos juntas a lo más profundo de tu ser, relajando cuerpo y mente, llegamos a la esencia de lo que somos.

- 21h Cena

DOMINGO 6 DE DICIEMBRE

- 8h Despertar
- 8:30h **PRANAYAMA-YOGA-MEDITACIÓN**

Comenzamos haciendo ejercicios de respiración consciente- asanas para despertar al cuerpo y liberar energía – acabando con una meditación sonora.

- 10h Desayuno
- 11:30/13h **YIN YOGA**

El Yin Yoga es un tipo de Yoga que nos despierta nuestra energía Yin, a través de asanas (posturas) donde liberamos el tejido conectivo, mientras nuestra respiración nos relaja, pudiendo acompañar con visualizaciones y meditación.

- 13h Tiempo personal
- 14h Comida
- 15h-17h Tiempo personal
- 17-18h **Silencio consciente - MEDITACIÓN**
- 19-20:30h Taller **ESCUCHA CORPORAL**

A través de la respiración y la observación conectamos con emociones y sensaciones corporales, que ayudamos a comprender y liberar con visualizaciones y meditaciones canalizadas.

- 21h Cena

LUNES 7 DE DICIEMBRE

- 8h Despertar
- 8:30 – 9h **MEDITACIÓN**
- 9h CAMINAR CONSCIENTE
- 10:30h Desayuno
- 11:30/13h **TALLER DESPEDIDA Y CIERRE**

Actividad donde integraremos toda la energía del retiro, cerrando aquello que es necesario cerrar y abriendo a la energía de un nuevo ciclo.

- 14h Comida
- 15-16h Despedida y cierre



El programa puede ajustarse a ciertos cambios si así fuese necesario por parte de la organización.

Facilitadoras del retiro:

Olga Fernandez-Villarjubín- TERAPEUTA HOLÍSTICA- 690956076- WWW.TERAMAI.ES

Mila Comín Ordiales- PROFESORA YOGA Y MEDITACIÓN- 665770593-WWW.YOGAESENCIAL.ES

Te esperamos

Con cariño

Olga y Mila