

UN RETIRO PARA DESCUBIRTE Y RECONOCERTE

Nuestros retiros no solo buscan tomar distancia del ritmo estresante en el cual muchas veces nos vemos inmersos, sino que son días de Reconocimiento Interno, un espacio donde podemos volver a sentir la alegría y la inocencia desde la cual nuestro corazón se expresa.

Mediante la combinación de Yoga, Meditación, Regresiones, Juegos y Dinámicas Transpersonales en la naturaleza, realizaremos un viaje hacia el interior de nuestro Ser, tocando los 5 elementos que nos componen, cuerpo, mente, emociones, energía y esencia.

¿DÓNDE LO HAREMOS?

Octubre es perfecto para una escapada, y más si nos alojamos en el Corralón. Situado en plena Sierra de Gredos, en su cara sur, en la localidad de Casavieja a 100 kilómetros de Madrid. Situado en un maravilloso paraje entre prados, bosques y manantiales, con una amplia vista sobre el Valle del Tietar, cuenta con amplias cabañas e instalaciones totalmente integradas en la naturaleza, donde sus caminos y escondites nos harán volvernos conscientes de una realidad más sencilla y pausada.

Mediante las dinámicas y los numerosos rincones y zonas de descanso con espectaculares vistas al valle, a la montaña y a las estrellas, nos sumergiremos en un encuentro donde el objetivo es descubrir la voz de nuestro SER, para volver a re-conectar con nuestra verdadera esencia.

No faltará el descanso y el tiempo libre para encontrar un espacio interno de silencio y pausa y compartir con nuevos compañeros de viaje.

La comida vegetariana está garantizada, que nos nutrirá el cuerpo y el alma.

PROGRAMA

VIERNES 29 DE OCTUBRE

17.00 Llegada y acomodación

19.00 Círculo de bienvenida

21.00 Cena

22.30 Meditación

SÁBADO 30 de OCTUBRE

8.00 Hatha Yoga

9.30 Meditación

10.00 Desayuno

11.30 Dinámicas Transpersonales

14.00 Comida y Descanso

17.30 Confianza en la Naturaleza

19.30 Yoga Nidra

20.30 Descanso

21.00 Cena

DOMINGO 31 DE OCTUBRE

8.00 Hatha Yoga

9.30 Meditación

10 Desayuno

11.30 Regresiones a Vidas Pasadas

13.00 Integración y cierre.

14.00 Comida

17.30 Yin Yoga

19:30 Miradas del Alma

21 Cena

22.30 Sanación de Ancestros

LUNES 1 DE NOVIEMBRE

8.00 Hatha Yoga

9.30 Meditación

10.00 Desayuno

11.30 Integración y Cierre de Retiro

14.00 Comida y Despedida

FACILITAN ESTE RETIRO

PABLO MORAGA



Pablo Moraga es Psicoterapeuta, Instructor de Reiki y Meditación con más de 10 años de experiencia. Desde muy niño, experimentó un gran anhelo por ayudar a los demás a sentirse mejor en todos los ámbitos de la vida.

En el año 2004 recibía su primera Maestría de Reiki en México D.F.

Más tarde, continuó su formación y experimentación en distintas disciplinas en el ámbito de las Terapias Complementarias como Psicología Transpersonal, Psicogenealogía, Reiki, Hipnoterapia, Programación Neurolingüística, y Meditación, entre otras disciplinas.

En la actualidad dirige el Centro SanaNature y está dedicado en su totalidad a la continua búsqueda de la realización personal y trabaja a tiempo completo en el ámbito de las Terapias Complementarias.

MILA COMÍN



Como Licenciada en Educación Física siempre he trabajado con el cuerpo; comencé a practicar Yoga para experimentar una visión más holística de este trabajo.

Me formé en la Escuela de Yoga Madre Tierra (El Escorial, Madrid) en el año 2009 de la mano de Sonia Casado, maestra que sentó las bases de mi formación y experiencia, un Yoga más clásico y ortodoxo, viajé a la India para conocer la raíz de esta disciplina milenaria, un viaje que me motivó a seguir estudiando de forma más profunda el Yoga; estudié su historia y filosofía, descubriendo diferentes maestros, escuelas y linajes; después de pasar por varias escuelas conocí el Yoga Integral

Es Formadora e Instructora de Hatha Yoga y filosofía Védica.

HORARIOS, PRECIOS Y CONDICIONES DEL RETIRO

El Retiro tiene una duración de 4 días y 3 noches. Su precio es de 335 Euros pensión completa, talleres y actividades incluidas si reservas antes del 8 de Octubre, después 395€.

El alojamiento es en amplias cabañas y la comida vegetariana (rica y casera).

El retiro se realiza en Casa Vieja, en "El Corralón" (Ver Mapa más abajo). La hora de llegada es entre las 17:00 y las 18:00 de la tarde. (Si tuvieras alguna dificultad, no dudes en contactarnos sin ningún tipo de compromiso). Para que la reserva de plaza sea efectiva es necesario realizar una transferencia de 85€. En caso de cancelación, se deberá efectuar 2 semanas antes de la fecha del retiro.

En ese caso la reserva quedará en depósito para hacerla efectiva en cualquier otro retiro o actividad que realizamos, en ningún caso se pierde. Posterior a esa fecha, la reserva se perdería, salvo que invites a otra persona al retiro en tu lugar.

En aras de ofrecer un mayor seguimiento y calidad en las actividades, las plazas son limitadas.

Puedes reservar

Mila- 665770593

Pablo- 649679033

Te esperamos!!!!