

Retiro de Meditación



Yoga y Meditación en plena naturaleza. La meditación comienza con el proceso de adentrarnos en nosotros mismos. Un fin de semana para conectar con lo más profundo de nuestro ser.

Durante este retiro realizaremos prácticas de yoga, meditación y Pranayamas en un entorno de tranquilo y calmado en plena Naturaleza. Realizaremos prácticas de meditación en silencio, con el sonido de la naturaleza.

El **contacto con la naturaleza** nos proporcionará un remanso de paz y Tranquilidad, facilitando la escucha del silencio y conexión con nuestro Interior, con el objetivo de conseguir sosiego en nuestra mente.

Sierra de Gredos

Del 12 al 14 de Mayo.

En Candeleda, a 100 km de Madrid.

Alojamiento en un maravilloso pasaje entre prados, bosques y manantiales con vistas al Valle del Tiétar.



El Lugar:



Alojamiento rural en plena naturaleza. Estaremos en un lugar mágico y privilegiado, ideal para personas, grupos o parejas que busquen en la naturaleza una forma sana de relajarse y disfrutar del ocio.



La casa dispone de habitaciones con baño, sala de yoga y zonas comunes con porche, sala con chimenea y comedor interior y exterior.

Recomendaciones:

La casa tiene **todas las comodidades**. Hay **sábanas, mantas y toallas** en todas las habitaciones.

Necesitarás:

- Linterna.
- Material de aseo personal
- Ropa cómoda
- Deportivas y bañador

El uso de móviles, tabletas y otros dispositivos deberá ser limitado. No usarlo. **Si tienes una alimentación particular, avísalo antes de llegar al retiro.**



Planificación / Horario

Información y Reservas

Noemí Fernández 635648829

Roberto: 617248728

info@espacioalmadrid.com

www.espacioalmadrid.com

PRECIOS:

Retiro de tres días, alojamiento y pensión completa en habitación doble. **Todo incluido, comida vegetariana 270 euros**

Transporte: En coche o en autobús directamente en Candeleda. Allí os recogemos en 4 x 4 para llegar al mágico lugar.

Plazas limitadas.

Ayudamos a organizar el viaje, en autobús o en coche a los asistentes.

Viernes 12 de Mayo

- 18:00** Aproximadamente. Llegada y distribución de habitaciones.
- 19:00** Bienvenida y presentación. Paseo por el entorno y alrededores.
- 20:00** Meditación.
- 21:00** Cena.

Sábado 13 de Mayo

- 8:00** Clase de yoga. Ver amanecer.
- 9:30** Desayuno.
- 10:30** Paseo por la naturaleza del entorno, baño en manantial natural y meditación al aire libre.
- 14:00** Comida y descanso.
- 16:00** Meditación guiada.
- 17:30** Caminar consciente.
- 19:30** Clase de yoga.
- 21:00** Cena.
- 22:00** Concierto de Cuencos.

Domingo 15 de Mayo

- 8:00** Clase de yoga. Ver amanecer.
- 9:30** Desayuno.
- 10:30** Paseo por la naturaleza del entorno, baño en manantial natural y meditación al aire libre.
- 14:00** Comida y descanso.
- 16:00** Meditación guiada, puesta en común y cierre.
- 18:00** Cierre.