

RETIRO ESTIVAL

PROGRAMA

VIERNES 12 JULIO

- 17.00: Llegada y alojamiento
- 18.00: Bienvenida: Paseo Contacto con la Naturaleza
- 19.00: Apertura del Círculo
- 21.00: Cena
- 22.15: Práctica Silencio Interior

SÁBADO 13 JULIO

- 08.00: Desayuno
- 09.30: Taller Ciclos, salud y bienestar de la mujer
- 11.00 - 13.00 Yoga y Mujer (Asanas activas y terapéuticas)
- 13.15 - 14.15: Paseo silencioso. Integrando a los elementos para el Círculo
- 14.30-15.30: Comida
- 16.00-18.00 Taller Nutrición y alimentación saludable para la mujer
- 18.15 Yoga y Mujer (Asanas pasivas y terapéuticas)
- 19.30-21.00: Creciendo en el Círculo
- 21.15: Cena
- 22.30: Trataka, Silencio interior, Meditación.

DOMINGO 14 JULIO

- 08.00: Desayuno
- 09.30-11.30: Yoga-Mujer (Conexión cuerpo exterior-interior, interior-exterior)
- Realizaremos la práctica en la Naturaleza.
- 12.00-13.30: Cierre del Círculo
- 14.00 Comida
- 15.00 Despedida

RESERVAS

METODOFERTILIDADNATURAL@GMAIL.COM

