



## ***Retiro Espiritual en Viso del Marqués***

Como amantes de la naturaleza, el deporte, el yoga y la tranquilidad, queremos compartir con vosotros una actividad muy enriquecedora, retiros espirituales.

Y es que poder tener un retiro espiritual, como este que llevamos a cabo en Semana Santa en Viso del Marqués es una oportunidad ideal **para sentirnos mejor con nosotros mismos** mientras que respiramos aire puro, practicamos yoga integral y nos relajamos con una meditación sana.



## *Programa*

### **Jueves**

- Entrada al retiro (11:00-12:00 h)
- Hatha yoga, pranayama, meditación
- Comida y descanso
- Talleres lúdicos
- Meditación
- Cena y descanso

### **Viernes**

- Gong 08:00
- Hatha yoga, pranayama, meditación
- Desayuno
- Punto de encuentro
- Comida y descanso
- Yoga Acrobático
- Meditación
- Cena y descanso

### **Sábado**

- Gong 08:00 h
- Hatha yoga, pranayama, meditación
- Desayuno
- Espacio consciente
- Comida y descanso
- Yoga terapéutico
- Relajación
- Meditación
- Cena y descanso

### **Domingo**

- Gong 08:00
- Hatha yoga, pranayama, meditación
- Desayuno
- Taller pranayama



- Taller de mantras
- Comida
- Salida 15:00 h

### ***Información adicional***

- Traer ropa cómoda y, si tienes, tu esterilla, manta y cojín de meditación, si no tienes avísanos, para organizar el material de las clases.
- La casa dispone de sábanas y mantas, pero hay que traer toallas de baño personal.
- Las habitaciones son compartidas, muy bonitas. Baños y duchas compartidas.
- Opciones de cocina vegetariana y vegana