



Programa

(Se adaptará si es necesario)

Jueves 7:

- Llegada a partir de las 16:00
- 18:00 Bienvenida
- 19:00 Clase de Yoga
- 21:00 Cena

Viernes 8:

(Elemento aire)

"Deja que el viento suelte las ataduras de tu alma y te lleve a nuevas alturas de autodescubrimiento en nuestro retiro con el elemento aire."

- 8:30 a 9:30 Clase de Yoga
- 9:30 Desayuno
- 10:30 Empiezan las actividades
- Charla sobre la Terapia Regresiva y Sorteo de Regresiones
- Caminatas de conexión con la madre tierra
- Trabajos con el elemento aire
- 14:00 a 16:00 Comida y descanso
- Meditaciones conectando con el hara
- Danza con el viento
- Yoga Nidra
- Cena 21:30
- Círculo del sueño

Sábado 9

(Elemento fuego y agua)

"Sumérgete en las aguas de la sanación emocional y encuentra la calma interior en nuestro retiro con el elemento agua."

"Enciende la pasión, aviva tu espíritu y encuentra la valentía para actuar con el elemento fuego."

- 8:30 a 9:30 Yoga
- 9:30 Desayuno
- 10:30 Empiezan las actividades
- Caminata al Cañón de las Buitreras

· Ritual con el elemento agua en el Cañón

· Danzas

· 14:00 a 16:00 Comida y descanso

· Juegos de percepción

· Yoga Nidra

· Ritual con el elemento fuego

· 21:00 Cena

· 22:00 Caminata de noche u observación a las estrellas (optativo).

Domingo 10

(Elemento tierra, este elemento estará presente durante todo el retiro)

"Enraízate en la serenidad de la tierra, encuentra tu equilibrio y crece con el elemento tierra."

· 8:30 Yoga

· 9:30 Desayuno

· Caminata chamánica

· Juego ojos vendados

· Meditación y cierre

· 14: 00 Comida y despedida.

