



Programa Retiro de Yoga, Meditación y Psicodanza

Retiros en la naturaleza “Celebrando lo divino”

23, 24 y 25 de abril en el Parque Natural del Montnegre

Viernes

- 18:00 Bienvenida y Círculo de palabra
- 19:30 Vinyasa Krama Yoga + Psicodanza: “Enraizando en el presente”
- 21:30 Cena

Sábado

- 9:00 Desayuno
- 10:00 Meditación en la Naturaleza
- 11:30 Vinyasa Krama Yoga: “Abriendo el Corazón”
- 13:00 Pranayama en la Piscina
- 14:00 Comida
- 15:00 Descanso, Caminata en la Naturaleza, Piscina, etc
- 16:30 Cantos medicina: “La vibración de la voz”
- 19:00 Psicodanza: “Alegría de vivir”
- 21:00 Cena

Domingo

- 9:00 Desayuno
- 10:00 Meditación + Vinyasa Krama Yoga: “Conectando con la Creatividad”
- 12:00 Ceremonia de Cacao + Cantos medicina + Ofrenda a la Madre Tierra
- 14:00 Comida

Si hace buen tiempo las actividades que se puedan se harán al aire libre y la piscina. En la casa hay esterillas y todo lo necesario para la estadía y actividades, solo traer toalla para la piscina.

Todas las comidas son vegetarianas.

Facilitadores:

- Patricio Moralo, director de la escuela Yoga Inbound Barcelona y formador en Hatha, Vinyasa y Ashtanga Yoga. Master Trainer en PNL, Maestro de Reiki Usui y Unitario.
- Sebastián Orellana, terapeuta y didacta de Psicodanza Integrativa, terapeuta Gestalt, facilitador de Biodanza, músico terapeuta, facilitador de círculo de cantos medicina y ceremonias de cacao.

Información

608 374 629

www.psicodanza.com | www.yogainbound.es

Lugar

www.canbenetvives.org