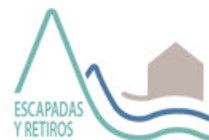


PROGRAMA RETIRO PUENTE DE OCTUBRE

OCTUBRE 2023 - 12, 13, 14 y 15

4 días /PC



JUEVES- 12 octubre

17.00 h: Recepción y acomodación

18.00 h: Encuentro bienvenida y 'Tea Time'

19.00 h. Meditación: Conecta con tu energía (Chakra unificado)

21.00 h: Cena ligera: productos Km 0

VIERNES -13 octubre

08.00 h. Meditación y Hatha yoga 'Saludo al Sol'

09.30 h. Desayuno-Detox

11.00 h. Ruta Paseo ecológico de Benissa

14.00 h. Comida en restaurante de la zona* (no incluida)

16.00 h. Tiempo libre: descanso y piscina.

17.00 h. Masajes Shiatsu, Relax o Reiki 40 €(bajo petición)

19:00 h. Meditación y yoga: 'Reconoce y activa tu guerrero@ interior' (Yoga Kundalini)

21.00 h: Cena ligera: productos Km 0

SÁBADO - 14 octubre

08.00 h. Meditación y yoga: 'Chakra corazón'

09.30 h. Desayuno-Detox

11.00 h. Visita a Moraira

13.30 h. Barbacoa en la villa (incluida)

16.00 h. Tiempo libre: descanso y piscina.

17.00 h. Masajes Shiatsu, Relax o Reiki 40 €(bajo petición)

19:00 h. Meditación y yoga: 'Cimentando el Infinito' (Yoga Kundalini)

21.00 h. Noche blanca: "Recupera tu niño@ interior". Mantra 'Yo soy la luz de mi alma'

22.00 h: Cena ligera: productos Km 0

DOMINGO - 15 octubre

08.00 h. Despertamos con Yoga Restaurativo

09.00 h. Desayuno-Detox.

10.00 h Encuentro despedida

INFORMACIÓN Y RESERVAS:



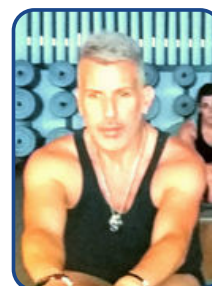
677 41 04 95

info@escapadasyretiros.com

www.escapadasyretiros.com



Organización
Carmen



Profesor Yoga
Pedro



*'Si quieres estar triste nadie en el mundo podrá hacerte feliz.
Pero si decides ser feliz nadie ni nada podrá quitarte la
felicidad.'*

- Paramahansa Yogananda -