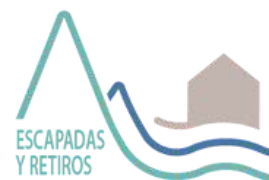


PROGRAMA RETIRO DE BIENESTAR Y AUTOCONOCIMIENTO - Diciembre 2022



JUEVES -8

17.00 h: Recepción y acomodación.

18.00 h: Encuentro bienvenida y 'Tea Time'.

19.00 h: Ritual "Luna Llena". Meditación especial última luna llena del año.

21.00 h: Cena ligera: productos eco y Km 0.

VIERNES- 9

08.00 h. Power Yoga especial y Meditación Muladhara Chakra.

09.30 h. Desayuno-Detox.

10.30 h. Ruta Paseo ecológico de Benissa

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

15.00 h. Descanso.

16.00 h: Masajes (Relax o Reiki) bajo petición.35 € / 45 min. o 45 € / 60 min.

18.00 h. Taller artes plásticas: portavelas de cristal

19:30 h. Prácticas de respiración y meditación. Asanas (Hatha -Vinyasa)

21.00 h: Cena ligera: productos eco y Km 0

SÁBADO-10

08.00 h. Desayuno-Detox.

09.00 h. Yoga en la naturaleza Meditación. Saludos al sol todos los chakras.

10.00 h. Ruta o visita guiada según las condiciones atmosféricas.

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

16.00 h. Masajes bajo petición.35 € / 45 min. o 45 € / 60 min. (Shiatsu)

18:30 h. Trabajar las emociones y saber reconocerlas. Equilibrarlas.

19.00 h. Sesiones terapéuticas (corporal y psico-emocional)

21.00 h: Cena Barbacoa Especial

DOMINGO-11

08.00 h. Despertamos con Power Yoga y Meditación.

09.30 h. Desayuno-Detox.

10:30 h. Taller: "Recupera tu niñ@ interior" Ejercicios prácticos, trabajar chakras para conectar con nuestro niñ@ interior.

12.00 h Encuentro despedida

13.00 h. Fin de los servicios

Organización y Gestión
Carmen Piñeiro



Profesora de Yoga
Arantxa Barrios



*'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 -

www.escapadasyretiros.com