

Programa
Retiro de Meditación, Respiración y Yoga

Sábado, 18.07

10.00	Introducción al taller
11.00	Introducción a la Respiración conectada Sesión de respiración
13.30	Almuerzo
16.30	Introducción a la Meditación
17.15	Meditación
18.00	Yoga
19.30	Cena
21.00	Meditación y fuego

Luego empieza el silencio que durará hasta el sábado 9.00

Domingo, 19.07

(Ayuno opcional)

8.30	Aarti
9.00	Meditación
9.30	Desayuno/zumos
11.00	Respiración y pensamiento creativo
12.00	Sesión de respiración
13.30	Almuerzo/zumos
16.30	Meditación
17.30	Masajes
18.00	Yoga
19.30	Cena
21.00	Meditación y fuego

Lunes, 20.07

8.30	Ejercicios de respiración y Chi Kung
9.00	Meditación
9.30	Desayuno
11.00	Respiración y pensamiento creativo
12.00	Sesión de respiración
13.30	Almuerzo
16.30	Meditación
17.30	Masajes
18.00	Yoga
19.30	Cena
21.00	Meditación y fuego

Martes, 21.07

8.30	Ejercicios de respiración y Chi Kung
9.30	Desayuno
11.00	Respiración y pensamiento creativo
12.00	Sesión de respiración
13.30	Almuerzo
16.00	Meditación
16.30	Yoga
18.00	Compartir final