

Parentesis [·] Vital presenta:

Retiro de Reyes (y Reinas)

^ CREA ESPACIO PARA CRECER ^

6-7-8 Enero 2023

Con Harmony & Jorge en La Morada Gredos

++CREAMOS ESPACIO

- dejando marchar lo que no sirve
- a la vez que purificamos el cuerpo aclaramos la visión
- liberando tensiones en el cuerpo
- aumentando la respiración
- caminando

++CRECEMOS

- estirando el cuerpo
- expandiendo la consciencia
- tomando una perspectiva mas amplia
- cultivando una visión nueva
- moviéndonos en una dirección que hemos escogido conscientemente



PROGRAMA

6/1 DIA 1: LIBERAR

- 8 – 10h Clase de yoga & meditación*
- 10-12h Desayuno
- 12-14h Silencio, indagación y escritura^
- 14-15h Comida
- 15-17h Descanso
- 17-18h Silencio y trabajo personal
- 18-20h Clase corporal*
- 20-21h Ceremonia de fuego con mantra^
- 21h Cena
- 23h Apagar luces

7/1 DIA 2: ESPACIO

- 8 – 10h Clase de yoga & meditación*
- 10-12h Desayuno
- 12-14h Silencio, indagación y escritura^
- 14-15h Comida
- 15-16h Descanso
- 16-18h Caminata
- 18h-20h Tandava + Breathwork (movimiento meditativo y respiración consciente conectada)*
- 20-20:30 Ronda de integración del día
- 20:30h Cena
- 21:30h Meditación Auto-Indagación*
- 23h apagar luces

8/1 DIA 3: CRECER

- 8 – 10h Clase de yoga & meditación*
- 10-12h Desayuno
- 12-14h silencio + indagación, plasmar en un trabajo plástico^
- 14-15h comida
- 15-17h cierre con rito^ y ronda de integración

ONLINE

Durante COVID-19 ofrecimos este retiro online y recibimos muy buen feedback sobre la experiencia. Así que seguimos ofreciendo la posibilidad de asistir de esta manera pensando en los que tienen algún impedimento a la hora de asistir presencialmente.

Programa online:

Las practicas marcadas * serán transmitidas en directo por zoom y los participantes pueden tener acceso ilimitado a las grabaciones.

Para las practicas marcadas ^ los participantes online recibirán instrucciones para hacer el ejercicio por su cuenta

Durante el retiro las personas online pueden enviar sus preguntas y comentarios a Jorge + Harmony. Además habrá una sesión grupal de integración para las personas online al final.

Precio online: 150€

Total: Máximo 10 plazas

PRESENCIAL

Llegada día 5 por la tarde.

Salida día 8 después de comer.

Alojamientos:

Precio Alojamiento 20€/noche
La Morada 1-4 personas
El Rincón del Llama: 1/2 personas
La Casita Verde: 1-4 personas

Comidas:

Vegetariano con productos locales
30€ persona/día

Totales:

170€ Actividades y acompañamiento
60€ alojamiento
90€ comidas

Total 320€

Total: Máximo 10 plazas

RESERVAS

Rellenar formulario de inscripción + abonar la reserva

Formulario: <https://forms.gle/xoGknRfwhTyHgv1U7>

Early Bird: Si reservas antes del **1 de Diciembre** aplicamos un descuento de -20% del total

Reserva tu plaza abonando 100€ con el concepto "Reyes"

por Bizum 658863502

por transferencia bancaria: ES7421002550411300135724 Jorge Alvarez Romero

por PayPal: <https://paypal.me/harmonyhannigan>

- El importe restante en efectivo cuando llegues si participas presencialmente.
- Los participantes online pueden abonar el importe completo cuando reserven su plaza.
-

Recibirás una lista con lo que necesitas para prepararte.

Os esperamos

Harmony + Jorge

www.parentesisvital.com