



PROGRAMA

Viernes

- A partir de 16:30 Llegada, recepción y BIENVENIDA
17:30 Satsang: "Qué es la Meditación Advaita (la vía directa)"
Práctica meditativa
19:00 Dinámica de integración
20:30 Cena
22:00 Relajación guiada de la noche

Sábado

- 08:30 "Buenos días": Despertar con Movimiento Consciente
09:00 Desayuno
10:30 Satsang: "Metáforas para la comprensión de la No-Dualidad"
Práctica meditativa
11:30 Paseo Consciente por el bosque
14:00 Comida y Tiempo libre **Posibilidad de una sesión individual de reflexología podal
Formato Especial Retiro 30 min. (15€)
17:30 Satsang: " Qué/Quién soy Yo (la pregunta clave)"
Práctica meditativa
19:00 Dinámica grupal: La percepción consciente de nuestro cuerpo
20:30 Cena
22:00 Relajación guiada de la noche

Domingo

- 08:30 "Buenos días": Despertar con Movimiento Consciente
09:00 Desayuno
10:30 Satsang: "El camino del Dharma" (la acción correcta)
Práctica meditativa
11:30 Satsang: Preguntas & Respuestas
"La Meditación en la vida cotidiana: obstáculos y posibilidades en el camino"
Práctica meditativa
14:00 Comida
15:30 Relatos de vivencia y Cierre
16:30 Despedida "Buen viaje de vuelta!"