



# PROGRAMA ORIENTATIVO

## Retiro Meditación Advaita

### Viernes

*A partir de 17:00 Llegada, recepción y BIENVENIDA*

18:00 Satsang & Práctica

19:30 Pausa/Estiramientos

20:00 Satsang & Práctica

21:00 Cena

22:00 Relajación Meditativa

### Sábado

09:00 Movimiento Consciente

09:30 Desayuno

10:30 Paseo Consciente por el bosque

12:00 Satsang & Práctica

14:00 Comida y Tiempo libre

*\*Posibilidad de una sesión individual de Reflexología Podal (30€)*

18:00 Satsang & Práctica

19:00 Pausa/Estiramientos

19:30 Satsang & Práctica

21:00 Cena

### Domingo

09:00 Movimiento Consciente

09:30 Desayuno

10:30 Paseo Consciente por el bosque

12:00 Satsang & Práctica

14:00 Comida

15:30 Relatos de vivencia y Cierre

