

Retiro de Yoga y Meditación

Aprendiendo a estar despierto

Del 4 al 6 de MAYO, 2012
En La Hospedería del Silencio



Programa Diario:

VIERNES, 4

16:00h-18:00h.- Bienvenida - Llegada y Alojamiento
18:30h.- Práctica de Yoga y Meditación
20:00h.- Descanso
20:30h.- Cena
9:45h.- Yoga Nidra

SÁBADO, 5

7:30h.- Pranayama y Meditación
8:30 h.- Desayuno
10:00h.- Práctica de Yoga
11:30h.- Tiempo libre
12:00h.- Meditación en movimiento / Dinámicas
14:00h.- Comida
16:00h.- Dinámica de grupo / meditación
18:00h.- Descanso
18:30h.- Yoga Físico
20:00h.- Descanso
20:30h.- Cena
9:45h.- Satsang / Meditación y Proyección

DOMINGO, 6

7:30h.- Pranayama y Meditación
8:30h.- Desayuno
10:00h.- Práctica de Yoga
11:30h.- Tiempo libre
12:00h.- Meditación en movimiento / Dinámicas
14:00h.- Comida
15:00h.- Despedida

PAGO:

Precio: 195 € (con alojamiento y pensión completa)

Inscripción: 60 € (resto a la llegada al contado)

Cta. ingreso: 0049-5141-71-2310039822

(a nombre de: Alberto Robles)

Más información: (Alberto) -Tel. 650-695644

e-mail: info@inyoga.es web: www.inyoga.es

Material y recomendaciones:

- Traer ropa cómoda para la práctica, zapatillas para el campo, ropa de abrigo (salida al campo).
- Traer un pañuelo o fular.
- Traer despertador, o utilizar el móvil como tal.
- Si se desea se puede traer material de yoga propio (cojín meditación, esterilla, etc). Aunque no es necesario, hay material en la sala.
- Si alguien necesita consumir carne en su dieta, lo ha de comunicar con antelación, la comida es vegetariana.
- Los Bungalows son compartidos de 2 personas. Salvo preferencias, se asignarán habitaciones al azar. Cada habitación dispone de su propio baño y ducha.

Como llegar:

Desde Madrid se coge la A5(carretera de Extremadura) dirección Badajoz, salir por la salida 178 Navalmoral de la Mata, Peraleda, Guadalupe.

Al llegar a la primera glorieta coger dirección Navalmoral de la Mata.

Todo recto sin entrar en el centro de Navalmoral de la Mata en la 4ª rotonda coger dirección Jarandilla de la Vera (EX119).

Siguiendo la carretera EX119 hacia Jarandilla de la Vera, antes de llegar a Jarandilla, aproximadamente en el km. 25,5 coger el desvío a la derecha dirección Robledillo de la Vera y a 1 km. y antes de llegar a Robledillo hay un indicador a la izquierda que pone "LA HOSPEDERIA DEL SILENCIO". Has llegado.

Web informativa:

www.lahospederiadelsilencio.com

[Pincha aqui para ver el mapa](#)

InYoga ॐ

www.inyoga.es