

Programación

**Viernes
19h a 20h**

Círculo de apertura

Comenzamos con un círculo de presentación: un espacio breve y cercano para mirarnos, nombrarnos y compartir cómo llegamos y qué intención traemos al retiro. Desde ahí, asentamos la respiración y el cuerpo... y nos entregamos al sonido.

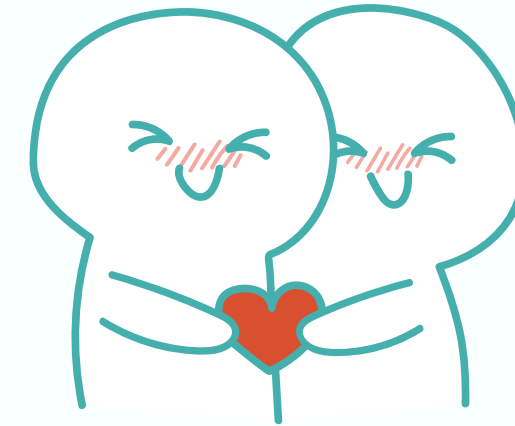
**Viernes
20h a 20.45h**

Baño de Gong — Ritual de Sonido

Un espacio para rendirse al pulso del gong, abrazar la sombra y despertar la luz interior.

Durante 45 minutos, la vibración te envuelve como un manto: el cuerpo suelta, la mente se aquieta y el corazón recuerda su ritmo. Las ondas sonoras viajan por cada célula, despejando ruidos antiguos, afinando la respiración y abriendo espacio a lo esencial. No hay nada que “hacer”: solo recostarse, sentir y permitir el viaje. Entre silencios y resonancias, lo denso se suaviza, lo tenso se libera, y aparece un claro de calma donde todo descansa.

Un regreso a casa, en ti.



Programación

Sábado
10h a 12h

Baño de bosque

Camina lento y respira: el bosque te devuelve al pulso de la vida.



Sábado
12.30h a 13.30h

Yoga Terapéutico

Estudio de las dolencias físicas y sesión de tratamiento con implementos.

Sábado
16.30h a 17.30h

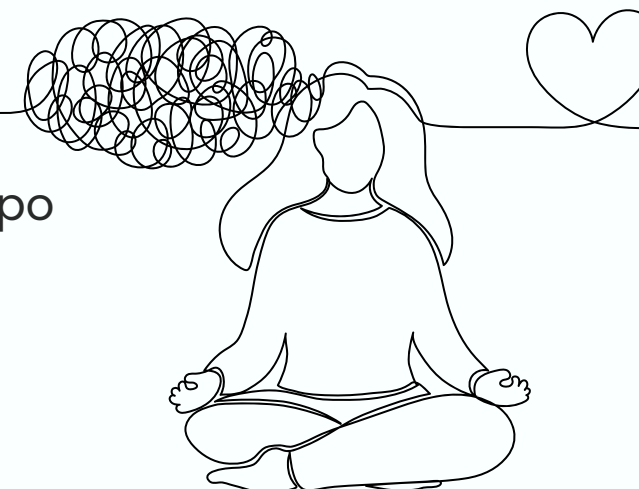
Yoga Nidra: el descanso que transforma

Recupera tus ritmos naturales, cuando el descanso es medicina.

Sábado
18h a 19.30h

Yoga Restaurativo

En el sostén de la quietud, las capas profundas ceden y el cuerpo libera su carga.



Sábado
19.45h a 20.15h

Mindfulness y Pranayama

Respira, siente y vive presente. Silencio por dentro, fuerza por fuera.

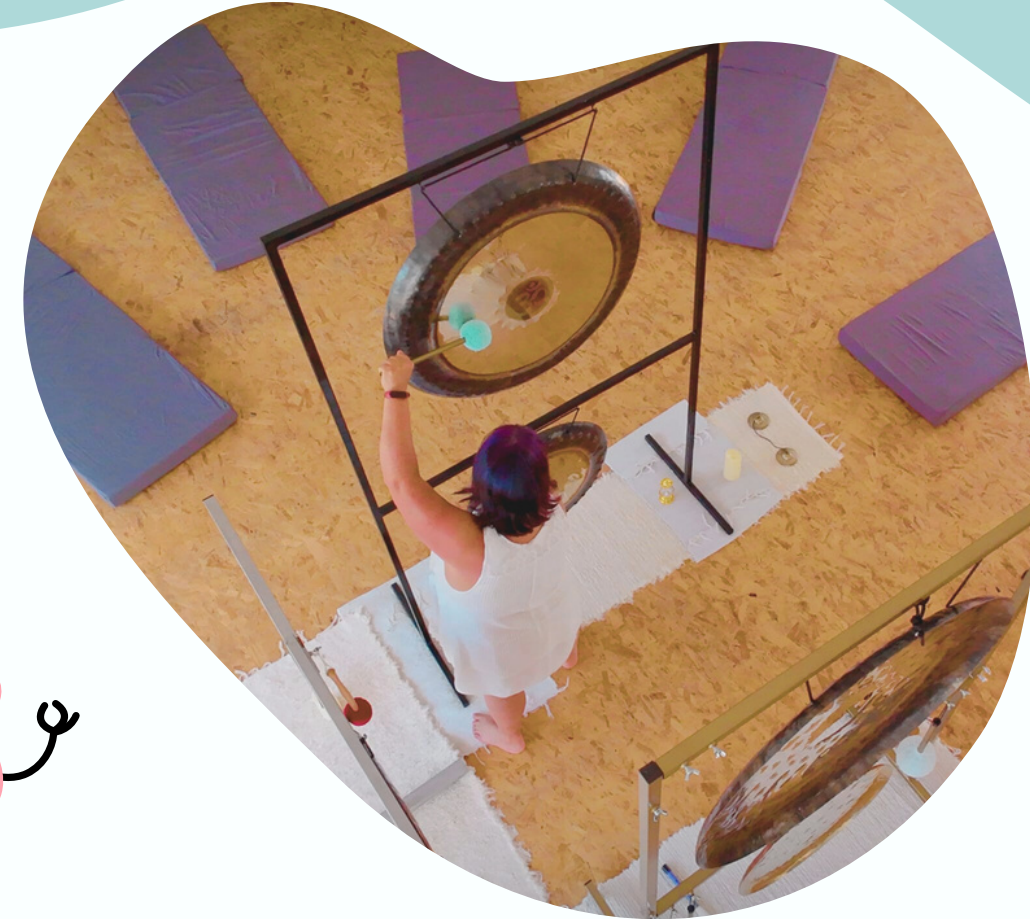


Programación

Domingo
10h a 12h

Yoga Terapéutico

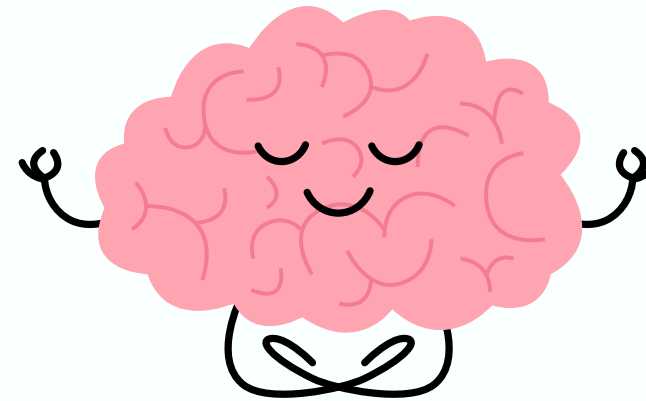
Movimiento preciso y respiración consciente: el cuerpo recupera su eje y el dolor reduce la intensidad.



Domingo
12.15h a 13.45h

Meditación y Sonoterapia

Para integrar, sanar y renovar la energía.



Domingo
13.00h a 13.30h