

“YOGA / MEDITACIÓN Y ESTIRAMIENTOS CONSCIENTES”

Retiro 9,10 y 11 de Junio 2023

SAN LORENZO DEL ESCORIAL



Durante el fin de semana intentaremos desarrollar la atención plena en cada actividad que realicemos, sin importar tanto si estamos practicando Yoga, caminando, comiendo o cualquier otra acción. Con una actitud abierta y relajada.

Que nos importe más como actuamos que lo que hacemos.

En el retiro practicaremos diferentes técnicas de **Yoga**: Asana, Pranayama, Mudra, Trataka y **Meditación**: Antar Mouna, Vipassana, Yoga Nidra...

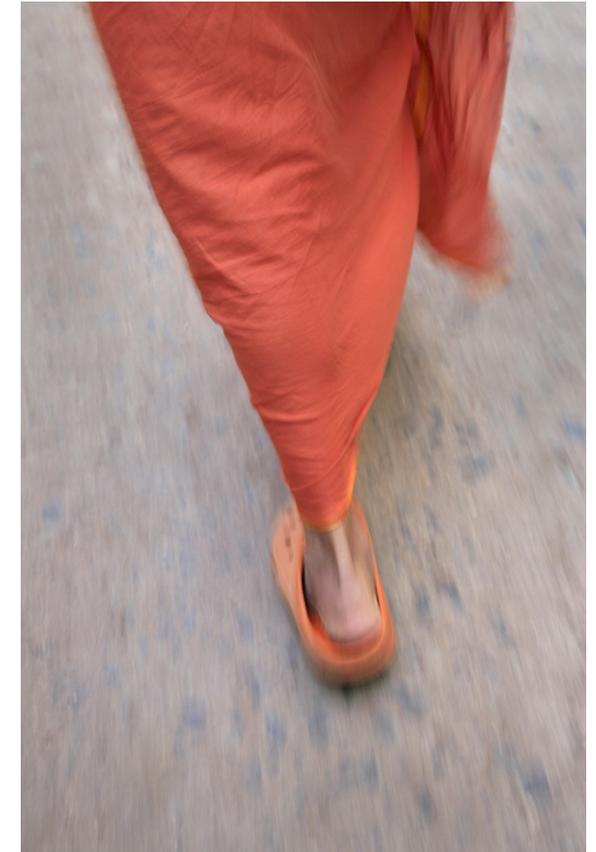
En las sesiones de **Estiramientos Conscientes** se abordarán dos formas de entender nuestra manera de movernos:

- Ser conscientes del cuerpo, reconociendo las tensiones y como funcionan las cadenas musculares.
- Posturas y emociones, como inciden las emociones en los vicios posturales.

El sábado por la mañana hemos programada una **Salida Botánica**, un paseo agradable en plena naturaleza conectando con sus sonidos, sus olores y la generosidad de sus plantas medicinales. Llevar una tijera y bolsa de papel para recolectar plantas. También practicaremos meditación al aire libre.

El programa se adaptará a la dinámica del grupo.
La teoría estará integrada en la práctica.

Volviendo los sentidos hacia dentro trataremos de vivir las experiencias más desde el interior que hacia el exterior. Reeducando la mente para que los pensamientos no se adueñen de nuestra voluntad.



Es un encuentro abierto a todos:
No iniciados, principiantes y veteranos.

PROGRAMA

VIERNES, 9 de Junio

18,00.- Recepción de asistentes.

19,00.- Presentación y sesión.

21,00.- Cena.

22:30.- Sesión.

SÁBADO, 10 de Junio

08,00.- Sesión.

09,00.- Desayuno.

10,30.- Salida Botánica y Meditación

14,00.- Comida.

17,30.- Sesión.

21,00.- Cena.

22:30.- Sesión.

DOMINGO, 11 de Junio

08,00- Sesión.

09,00- Desayuno.

10,30.- Sesión.

14,00.- Comida.

Necesitas traer:

- . Esterilla o aislante, cojín y manta. *
- . Ropa cómoda, chal o mantón meditación.
- . Cuaderno, bolígrafo, tijera y bolsa de papel.

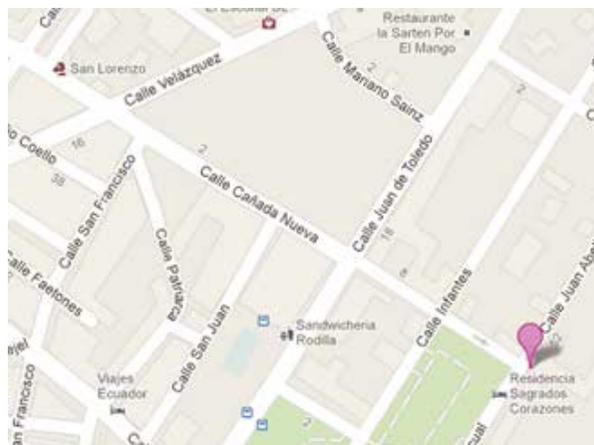
(*) Si fuera necesario, la escuela dispone de material comunitario para la práctica.

LUGAR DEL RETIRO:

Residencia de los Sagrados Corazones

C/Dr. Juan Abelló Pascual, 52- Tno: 91 890 18 83

San Lorenzo de El Escorial (Madrid)



COMO LLEGAR :

EN COCHE:

Por la autovía de La Coruña, entrando al pueblo por la C/ Juan de Toledo, a la altura de la estación de autobuses en la calle paralela de más abajo.

EN AUTOBUS:

Desde Moncloa líneas 661/ 664. La estación está a 5 minutos andando de la residencia.

EN TREN:

Hay que andar un poco más, ya que la estación de tren está en el pueblo de El Escorial. (Cercanías C3 y C8a).

Si te interesa compartir coche desde la escuela coordinamos el viaje.

PRECIO POR PERSONA:

Curso en habitación doble 195 € (*)

Curso en habitación individual 225 € (*)

Curso sin alojamiento 110 €

(*) pensión completa

Menú ovolacteovegetariano.

Comunicar alergias / intolerancias para personalizar las comidas.

Información y reserva : Tel - 654 44 18 88

saralatmayogaytaichi@gmail.com

www.saralatma.es

TRANSFERENCIA BANCARIA

Titular: Raúl Montesano Sánchez

Reserva: 100 €

Cuenta: CaixaBank

IBAN ES13 2100 4139 1413 0025 8127

En “concepto” indicar: “Retiro de Otoño”, nombre y apellido.

Inscripción por orden cronológico, plazas limitadas hasta completar el aforo.

Reservar plaza antes del 28 de mayo.

Después de esa fecha se incrementa 10 €