



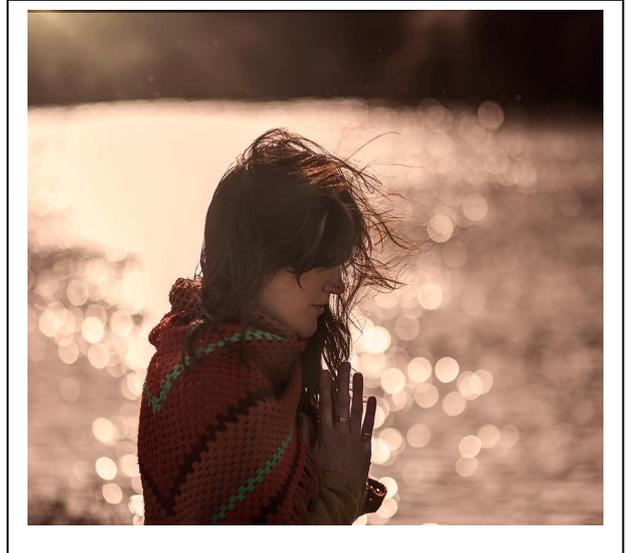
Centro de Yoga y Meditación OM TARA

C/ Pérez Oliva, 9, Salamanca

www.yogaomtarasalamanca.com

Retiro de Silencio

Sintonizando con la energía del otoño, soltar para ir dentro



Del 5 al 7 de Noviembre

En la finca de turismo rural sostenible Lidenex
www.lidenex.com (a 95km de salamanca)

PROGRAMA

Viernes 5:

- ❖ Llegada sobre las 17h.
Bienvenida y recibimiento.
- ❖ 18h Abriendo el espacio.
Encuentro, charla y meditación para entrar en el silencio
- ❖ 19h Ejercicio de meditación en movimiento (soltar y deshacer nudos)
- ❖ 21h Cena y descanso.

Sábado 6:

- ❖ 8:30h Respirando con la naturaleza.
- ❖ 9:15h Meditación
- ❖ 10h Desayuno
- ❖ 11h Paseo consciente con intención.
- ❖ 12:30. Asanas
- ❖ 14:30h comida y tiempo libre.
- ❖ De 17 a 20h talleres.
- ❖ 21h cena y descanso

Domingo:

- ❖ 8:30h Asanas y meditación.
- ❖ 10h Desayuno.
- ❖ 11h Paseo consciente con intención.
- ❖ 12:30h Taller
- ❖ 14:30h. Comida
- ❖ 16:30h Taller saliendo del silencio y rueda final.
- ❖ Salida en torno a las 18:30h.

Se Feliz !

Om Shanti.

Los talleres están relacionados con la idea del soltar y la ligereza.

Con un enfoque meditativo para elevar la vibración hacia el corazón y la consciencia con el menor ruido y la mayor claridad.

El programa se puede ver alterado atendiendo a las necesidades específicas del momento.