



RETIRO MIDNFULNESS EN PRIMAVERA

VIVOOD
BENIMANTELL

Psico-
Forma

VIERNES 4

- 17:00 Llegada y traslado al hotel
 - 18:00 Inicio del retiro
 - 18:30 Sesión teórica y práctica
 - 19:30 Atardecer consciente
 - 20:30 Cena
 - 21:30 Turno de preguntas y reflexiones, práctica y silencio
-

SÁBADO 5

- 08:00 Estiramientos y meditación diurna
 - 09:00 Desayuno
 - 10:00 Sesión teórica y práctica
 - 13:30 Comida consciente
 - 16:00 Enseñanza y sesión práctica
 - 18:00 Paseo consciente al lago
 - 19:30 Atardecer desde el mirador
 - 20:30 Cena de los sentidos
 - 22:30 Turno de preguntas y reflexiones, práctica y silencio
-

DOMINGO 6

- 08:00 Estiramientos y meditación diurna
- 09:00 Desayuno
- 10:00 Sesión teórica y práctica
- 12.00 Práctica y reflexión final del retiro
- 13:30 Comida consciente y despedida