

RETIRO DE MEDITACIÓN

“YOGA Y SILENCIO”

YOGA NIDRA - MEDITACIÓN - ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Mas de Manxol 14, 15 y 16 de Febrero 2025



El Perelló / Rasquera - Tarragona



MEDITACIÓN



YOGA NIDRA

ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE



Una masía con 200 años de historia dedicada al turismo rural, totalmente reformada y completamente equipada. En Mas de Manxol encontrarás todas las comodidades. Las habitaciones compartidas cuentan con duchas adaptadas en suite y calefacción con bomba de calor.



PAZ INTERIOR

Este retiro de fin de semana está diseñado a conciencia y con mucho amor para que conectes directamente con tu propia paz interior y disfrutes la relajación total y el descanso profundo en plena Naturaleza.

Mas de Manxol es un entorno ideal para que experimentes mucha paz mental y obtengas grandes beneficios físicos, mentales y espirituales.

En estos días encontrarás una completa renovación interior y física, alcanzando una sensación de bienestar integral y conectando con tu verdadera esencia, tu Ser eterno siempre presente.

Un fin de semana de introspección y autoconocimiento profundo.



PROGRAMA

DÍA 1

VIERNES 14: Enraizamiento: El Viaje Interior

16:30 - 17:30: Llegada y check-in

18:00 - Ceremonia de Bienvenida

18:30 - Descripción del Retiro

19:00 - Establecer intenciones

19:30 - Yoga Nidra y Meditación

21:00 - Cena consciente en silencio



SÁBADO 15: La Visión Profunda

DÍA 2

8:00 - Hatha Yoga y Bioenergética

9:30 - Desayuno

10:00 - Caminata meditativa en Noble Silencio

11:00 - Meditación

12:00 - Compartir Rueda de sentires

12:30 - Preparar comida (turnos rotativos 2 personas)

13:30 - Comida consciente: primer plato en silencio

DESCANSO - SIESTA OPCIONAL - TIEMPO LIBRE

16:00 - Yoga Nidra

17:00 - Meditación

18:00 - Descanso

18:45 - Meditación

19:30 - Descanso

19:45 - Meditación

20:30 - Preparar cena (turnos rotativos 2 personas)

21:00 - Cena y tiempo libre

22:30 - Apagar luces

DOMINGO 16: El Reconocimiento

DÍA 3

8:00 - Hatha Yoga suave con saludos al Sol

9:30 - Desayuno

10:00 - Caminata consciente en Noble Silencio

11:00 - Meditación

12:00 - Compartir Rueda de sentires

12:30 - Preparar comida (turnos rotativos 2 personas)

13:30 - Comida consciente: primer plato en silencio

DESCANSO - SIESTA OPCIONAL - TIEMPO LIBRE

16:00 - Yoga Nidra

16:45 - Meditación

17:30 - Descanso

17:45 - Ceremonia de Despedida: Infusiones, Dulces y Chocolate caliente (opcional)

18:00 - Feedbacks y agradecimientos

Guía para el Retiro

Te compartimos aquí las indicaciones recomendadas para llegar lo mas óptimo posible y así poder obtener los más elevados beneficios del retiro.

Una semana antes del retiro:

- Beber exclusivamente agua.
- Comer alimentos lo más vivos posible.
- Realizar limpieza interna del las fosas nasales o narinas.
- Acostarse pronto para tener un buen descanso.

Durante el Retiro:

- Hablar con un tono suave y evitar levantar la voz.
- Sólo uso de dispositivos móviles en los descansos y evitando el uso de las redes sociales. Aconsejamos apagar el móvil durante el retiro si es posible.
- Mantener tu espacio limpio y ordenado en las habitaciones compartidas así como en las zonas comunes.
- Las comidas se prepararán por turnos rotativos de 2 personas como parte de la práctica.
- El primer plato de cada comida será observando el Noble Silencio.
- Material que tienes que traer: Esterilla de Yoga, Bloque de Yoga, Zafu (cojín de Meditación), Cinta de Yoga, Manta abrigada y Lota nasal si tienes. Recomendamos ropa (preferible de algodón) suelta y cómoda y de colores suaves.
- Por favor, completa el formulario que tienes a continuación:

FORMULARIO DE SUSCRIPCIÓN

- Nombre y apellidos
- Número de teléfono
- e-mail
- Teléfono de contacto para avisar en caso de necesidad
- Situaciones a tener en cuenta, como limitaciones o dolencias:
 - Cardíacas
 - Digestivas
 - Respiratorias
 - Articulares
 - Musculares
 - Endocrinas
 - Neurológicas
 - Óseas
 - Intervenciones quirúrgicas
 - Embarazo
 - Hernias
 - ¿Tomas alguna medicación?
 - Alergias alimenticias
- ¿Alguna otra situación que nos quieras comentar?
- Intenciones y motivos que te han traído a este retiro
- Hábitos de vida

¡Muchas gracias!