

Programa retiro Valle del Elqui, Montegrande

del 7 al 11 de Noviembre 2018

miércoles 7 de noviembre

llegada durante el día.
ceremonia de bienvenida.
cena.

Jueves 8 de noviembre

mañana 9.30 - 11.30

- práctica solar.
- consciencia corporal en movimiento (trabajo con posturas de pie)
- meditación dinámica.

tarde 5.30 a 19.30

- práctica de la compasión.
- meditación.

Viernes 9 de noviembre

mañana 9.30 - 11.30

- práctica solar.
- consciencia en los enlaces en flow.
- el ritmo.
- trabajo con pranayama.

tarde 5.30 a 19.30

- relajación muscular en flow
- meditación

Sábado 10 de noviembre

mañana .9.30 - 11.30

- práctica solar
- estabilidad y enraizamiento
- estabilidad y ritmo

tarde .5.30 a 19.30.

- práctica lunar
- meditación dinámica
- ceremonia de cierre

Domingo 11 de noviembre

mañana. 9.30 - 11.30

- práctica solar-
- balance corporal y equilibrio personal-
- regreso-



información : paulaportugueis@surya.cl