

Retiro Fin de Semana Yoga, Meditación y Chikung Zahara de los Atunes



Viernes 23 a domingo 25 de septiembre de 2022

Programa

Viernes

- Llegada a las 17h
- 17:00 - 18:00: Distribución de habitaciones, café y charla sobre la organización del fin de semana
- 18:00 - 18:45: Chikung - Práctica suave para dar inicio a un fin de semana de relax y bienestar
- 18:45 -19:45 : Meditación
- 20:00: Karma Yoga - Preparación de una cena saludable y vegetariano todos juntos
- 21:00: Cena y tiempo libre

Sábado

- 8:30 - 9:15: Práctica de Chikung al aire libre
- 9:15 - 10:00: Meditación
- 10:00: Karma Yoga - Preparación de un desayuno saludable y vegetariano todos juntos
- 10:30 - 11:30: Desayuno
- 11:45 - 12:45: Introducción a la medicina china (meridianos, yin y yang, 5 elementos...)
- 12:45: Café o té y snacks saludables
- 13:00 - 14:15: Práctica de Hatha Yoga con Yoga terapéutico
- 14:15: Preparación de Smoothies de frutas (y verduras)
- 14:45 - 17:00: Almuerzo ligero (smoothies etc.) y snacks saludables y tiempo libre (Mindful walking en la playa opcional)
- 17:00 - 18:00: Pautas para una práctica de yoga saludable
- 18:00 - 18:45: Chikung en la playa
- 18:45 - 19:30: Yoga en la playa
- 19:30 - 20:00: Meditación al atardecer en la playa
- 20:15: Karma Yoga - Preparación de una cena saludable y vegetariano todos juntos
- 21:00: Cena

Tras la cena intercambio de opiniones e impresiones y tiempo libre

Domingo

- 8:00: Paseo en silencio por la playa
- 8:45 - 9:30: Práctica de Hatha Yoga con Yoga terapéutico
- 9:30 - 10:00: Meditación
- 10:00: Karma Yoga - Preparación de un desayuno saludable y vegetariano todos juntos
- 10:30 - 11:30: Desayuno
- 11:45 - 12:45: Cómo podemos integrar prácticas y hábitos saludables en nuestra vida. Qué beneficios te da cada práctica
- 12:45: Café o té y snacks saludables
- 13:00 - 14:00: Chikung
- 14:00: Despedida