

RETIRO DE YOGA MINDFULNESS Y SILENCIO



4 DIAS DEL 28 OCT. AL 1 NOV
CASERIO LEZAO (EGILEOR- ALAVA)

DIRIGE: Roberto Rodríguez, Profesor de yoga y
Mindfulness. Médico, Escuela de Salud Kiribil

*Tómate un tiempo para observar
con atención plena
y amor compasivo
como va tu vida*

*El silencio como
Medicina del Alma*

INFORMACION E INSCRIPCIONES

639235760 (Rober) roroeste@gmail.com

PROGRAMA DEL CURSO

VIERNES – 28 **ATERRIZAR**

Prepararse para estar con uno mismo y con el grupo y el lugar en el silencio

19:00 – 20:00 Recepción de asistentes

20:00 – 21:00 Compartir el momento vital de cada uno. Indicaciones para la practica

21:00 TEMASCAL EN GRUPO

Trabajo de purificación con el fuego y el agua. Liberar en grupo a través de la palabra la intención de cada Una.

CENA



*MEDITACION GRUPAL
Y CANTO DEL OM
para entrar en el silencio.*

SABADO 29, DOMINGO 30, LUNES 31

SILENCIAR

Durante estos tres días se evitará hablar o comunicarse con otros para descubrir la esencia de la Atención Plena (MINDFULNESS)

8 h Karanas, Pranayama y Meditación SAMATHA

9 h Desayuno en silencio (atención al alimento)

10 – 11,30 h Sesión de Yoga completa

Descanso, paseo (atención a la naturaleza en otoño)

13 h MINDFULNESS

14 h Comida en silencio Tiempo libre, atención a los actos cotidianos

17 h Nidra – Yoga (relajación profunda)

19 h MINDFULNESS

sentados y caminando

21 h Cena en silencio

22 h AGRADECER EL DIA, generando e irradiando compasión hacia uno y todos. CANTO EN GRUPO



DOMINGO 1 NOV. **CELEBRAR**

Compartir la experiencia Y disfrutar del reencuentro con el otro

A partir de las 10:00 h meditación interpersonal y compartimos las vivencias.

BAILE Y CELEBRACION Compartir y apoyar mutuamente los propósitos para el Otoño.

COMIDA Y DESPEDIDA

Coste del retiro: 4 días completos
330 euros incluye alojamiento en habitación compartida, comida vegetariana y enseñanzas
Plazas limitadas (máximo 15)



Es sólo la atención lo que nos permite escuchar verdaderamente el canto del pájaro, ver en profundidad la maravilla de la hoja otoñal, tocar el corazón de otro y ser tocado.

CHRISTINA FELMAN Y JACK KORNFIELD
Maestros de meditación