

# Religare

## retiro de 2 días y 2 noches



## PROGRAMA

### 48 hrs

## VIERNES

**18:00 - Llegada**

**18:00 - Bienvenida, presentación de instalaciones e instrucciones**

**19:00 - Presentaciones y Biodanza**

**21:00 - Cena**

**22:00 - Rueda y Meditación Mindfulness**

**23:00 - Inicio del Silencio Consciente\***

**23:30 - Buenas Noches**

# SÁBADO

- 08:00 - Despertar ("Going")**
- 08:15 - Meditación del Corazón**
- 09:00 - Desayuno**
- 10:00 - Caminata con dinámicas al aire libre**
- 12:00 - Tiempo libre**
- 13:00 - Biodanza y Arteterapia con pintura**
- 14:00 - Atención Plena**
- 15:00 - Comida y tiempo libre**
- 17:00 - Meditación Integrativa**
- 17:30 - Movimientos Conscientes**
- 18:00 - Respiraciones y dinámicas integrativas**
- 19:00 - Merienda y tiempo libre**
- 20:00 - Dinámicas de Psicología Transpersonal**
- 22:00 - Cena**
- 23:00 - Rueda y Meditación para Soñar**

# DOMINGO

- 08:00 - Despertar ("Going")**
- 08:15 - Meditación Transpersonal**
- 09:00 - Desayuno**
- 10:00 - Caminata Zen**
- 10:30 - Arteterapia con arcilla**
- 11:00 - Comunicación Consciente**
- 12:00 - Biodanza y Atención Plena - CoCrear**
- 13:00 - Respiraciones**
- 13:30 - Dinámica personal escrita (Psicología Transpersonal)**
- 14:30 - Comida**
- 16:00 - Meditación Transmutación Mental**
- 16:30 - Activación Kundalini**
- 17:00 - ReliGare - Meditación Transcender**
- 17:30 - Rueda Final**
- 18:00 - Cierre y Despedida**

## OPCIONES DE HOSPEDAJE

\*precios por persona con todo incluido



### FÉNIX

Habitación compartida  
para 3 personas  
con cama doble y individual 300€



### LÓTUS

Habitación compartida  
para 2 personas  
con cama doble - 380€



### YEMANJÁ

Habitación compartida  
para 2 personas  
con litera - 350€



### ÁTICO

Habitación Colectiva  
para 5 personas  
con colchones y sofá cama - 260€