

HORARIO DEL RETIRO DE SILENCIO DEL 12 AL 15 DE OCTUBRE DE 2023 – ESSENTIAL HEALING

JUEVES, DIA 12 DE OCTUBRE

17:00 – 18:00	Llegada y alojamiento
18:30 – 20:00	Introducción al retiro. EL ARTE DE VIVIR (1ª PARTE) – LA CRISIS COMO OPORTUNIDAD
20:00 -20:45	Cena en silencio
20:45 -21:30	Yoga y Meditación
21:30	Retirada y descanso

VIERNES, DIA 13 DE OCTUBRE

6.30 – 7:00	levantarse
7:00 – 8.30	Yoga y Meditación
8:30 – 9:15	Desayuno en silencio
10:00 – 12:30	EL ARTE DE VIVIR (2ª PARTE) – ENCRUCIJADA VITAL ¿AHORA QUÉ?
12:30 – 13:30	Meditación en silencio (opcional con paseo en silencio)
13:30 – 14:30	Almuerzo en silencio
14:30 – 16:00	Descanso

(La tarde se dedicará al silencio y meditación personal, con opción de entrevista personal hasta cupo máximo. Se recomendando entrevista a los(as) que no la hayan tenido previamente con Martina)

16:00– 19:00	Entrevistas personales (Daniela Martina)
19:00 – 20:30	Yoga y Meditación
20:30 -21:15	Cena en silencio
21:15	Paseo y retirada

SABADO, DIA 14 DE OCTUBRE

6.30 – 7:00	levantarse
7:00 – 8.30	Yoga y Meditación
8:30 – 9:15	Desayuno en silencio
10:00 – 12:30	EL CAMINO ESPIRITUAL
12:30 – 13:30	Meditación en silencio (opcional con paseo en silencio)
13:30 – 14:30	Almuerzo en silencio
14:30 – 16:00	Descanso

(La tarde se dedicará al silencio y meditación personal, con opción de entrevista personal)

16:00– 19:00	Entrevistas personales (Daniela Martina)
19:00 – 20:30	Yoga y Meditación
20:30 -21:15	Cena en silencio
21:15	Paseo y retirada

DOMINGO, DIA 15 DE OCTUBRE

6.30 – 7:00	levantarse
7:00 – 8.30	Yoga y Meditación
8:30 – 9:15	Desayuno en silencio
10:00 – 12:30	CONCLUSION Y DEBATE ABIERTO (Coordinan Aitor y Martina)
12:30 – 13:30	Meditación en silencio
13:30 – 14:30	Almuerzo Comunitario
14:30	Salida