

MINDFULBOSC

Retir a la Natura



8-10 Juny 2021

3 dies / 2 nits



INTRODUCCIÓ

SILENCI / MOVIMENT / CONSCIÈNCIA PLENA

Aquest retir a la natura és per viure el moment present, aquí i ara.

Ens fa molta il·lusió compartir el nostre espai amb tu. Volem convidar-te a compartir 3 dies / 2 nits envoltats per la bellesa de la natura i convocant la reconexió amb nosaltres mateixos mitjançant diferents eines i sabers que habiliten en nosaltres la possibilitat de meditar, explorar i crear. Estem en el lloc ideal per desconnectar del soroll del dia a dia i connectar amb el silenci, amb la natura i amb la vida.

Després d'un any complicat, fosc, amb pors i limitacions, ansietat, incertesa... ha arribat el moment de respirar a ple pulmó en llibertat al cor del bosc.

Anem a portar la respiració al cos, deixarem que aquest ens guïï. Connectarem amb la nostra essència més pura i establim una relació d'amor i respecte cap a nosaltres mateixos.

Amb la meditació en moviment, l'exploració del cos, el moviment conscient, el bany de bosc i l'experimentació dels elements amb els 5 sentits, serà el moment perfecte per deixar anar, sentir, crear, viure i adonar-te que només tens aquest moment.

Com vols viure-ho?

Aquest és un retir de connexió amb tu mateix, l'acompanyarem a connectar amb el teu centre; el teu camí de tornada a casa.

PROGRAMACIÓ

DIMARTS 8 DE JUNY

Arribada a l'hotel.

19h- Presentacions

20h- Sopar

21.30h- Meditació / Bols tibetans



DIMECRES 9 DE JUNY

7h - Silenci (opcional)

8h - Meditació / Exploració del cos

9h - Esmorzar

10h - Meditació en moviment / La terra en nosaltres /
Moviment conscient/ Chi Kung

13h - Dinar al bosc

15h - Atenció al cos / Tacte conscient / Automassatge

-

18.30h - Spa / Temps lliure / Consulta personal

20.30h - Sopar

21.30h - Cercle per compartir



DIJOUS 10 DE JUNY

7h - Silenci (opcional)

8h - Meditació / Exploració de el cos

9h - Esmorzar

10.30h - Bany de Bosc / Ballant amb els elements /
Chi Kung

13.30h - Dinar

15h- Cercle per compartir i tancament del retir..



Els horaris són orientatius i les activitats estan pensades per donar llibertat i espai al teu sentir. Cal portar roba còmoda, sabatilles de recanvi, estoreta personal (si no es té no passa res) i moltes, moltes ganes de viure el moment present.

Comencem el viatge! Com sempre, és un plaer caminar amb tu.

MINDFULBOSC

Retiro en la Naturaleza



8-10 Junio 2021

3 días / 2 noches



INTRODUCCIÓN

SILENCIO / MOVIMIENTO / CONSCIENCIA LLENA

Este retiro a la naturaleza es para vivir el momento presente, aquí y ahora.

Nos hace mucha ilusión compartir nuestro espacio contigo. Queremos invitarte a compartir 3 días / 2 noches rodeados por la belleza de la naturaleza y convocando la reconexión con nosotros mismos mediante diferentes herramientas y saberes que habilitan en nosotros la posibilidad de meditar, explorar y crear. Estaremos en el lugar ideal para desconectar del ruido del día a día y conectar con el silencio, con la naturaleza y con la vida.

Después de un año complicado, oscuro, con miedos y limitaciones, angustia, incertidumbre ... ha llegado el momento de respirar a pleno pulmón en libertad en el corazón del bosque.

Vamos a llevar la respiración al cuerpo, dejaremos que este nos guíe. Conectaremos con nuestra esencia más pura y estableceremos una relación de amor y respeto hacia nosotros mismos.

Con la meditación en movimiento, la exploración del cuerpo, el movimiento consciente, el baño de bosque y la experimentación de los elementos con los 5 sentidos, será el momento perfecto para soltar, sentir, crear, vivir y darte cuenta de que sólo tienes este momento.

Cómo quieres vivirlo?

Este es un retiro de conexión contigo mismo, lo acompañaremos a conectar con tu centro; tu camino de vuelta a casa.

PROGRAMACIÓN

MARTES 8 DE JUNIO

Llegada al hotel.

19h- Presentaciones

20h- Cena

21.30h- Meditación / Cuencos tibetanos



MIÉRCOLES 9 DE JUNIO

7h - Silencio (opcional)

8h - Meditación / Exploración del cuerpo

9h - Desayuno

10h - Meditación en movimiento / La tierra en nosotros /
Movimiento consciente / Chi Kung

13h - Almuerzo en el bosque

15h - Atención al cuerpo / Tacto consciente / Automasaje

-

18.30h - Spa / Tiempo libre / Consulta personal

20.30h - Cena

21.30h - Círculo para compartir



JUEVES 10 DE JUNIO

7h - Silencio (opcional)

8h - Meditación / Exploración del cuerpo

9h - Desayuno

10.30h - Baño de Bosque / Bailando con elementos /
Chi Kung

13.30h - Almuerzo

15h - Círculo par compartir y cierre del retiro.



Los horarios son orientativos y las actividades están pensadas para dar libertad y espacio a tu sentir. Hay que llevar ropa cómoda, zapatillas de repuesto, esterilla personal (si no se tiene no pasa nada) y muchas, muchas ganas de vivir el momento presente.

Empezamos el viaje! Como siempre, es un placer caminar contigo.