



RETIRO MINDFULNESS

El camino de la Meditación

10 - 12 DE MAYO  VIVOOD HOTEL

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

VIERNES

- 17:00 - LLEGADA Y TRASLADO AL HOTEL
- 18:00 - PRESENTACIÓN DEL RETIRO
- 18:30 - ENSEÑANZAS Y PRÁCTICAS
- 19:30 - ATARDECER
- 20:30 - CENA
- 21:30 - 22:00 - PRÁCTICA Y SILENCIO



DOMINGO

- 08:00 - ESTIRAMIENTOS Y MEDITACIÓN
- 09:00 - DESAYUNO Y TIEMPO LIBRE
- 10:00 - ENSEÑANZAS Y PRÁCTICAS
- 12:00 - PRÁCTICA Y REFLEXIÓN FINAL
- 13:30 - COMIDA Y DESPEDIDA

SÁBADO

- 08:00 - ESTIRAMIENTOS Y MEDITACIÓN
- 09:00 - DESAYUNO Y TIEMPO LIBRE
- 10:00 - ENSEÑANZAS Y PRÁCTICAS
- 11:30 - BREAK
- 12:00 - ENSEÑANZAS Y PRÁCTICAS
- 13:30 - COMIDA / TIEMPO LIBRE
- 16:00 - ENSEÑANZAS Y PRÁCTICAS
- 17:30 - BREAK
- 19:30 - ATARDECER
- 20:30 - CENA DE LOS SENTIDOS
- 22:00 - PRÁCTICA Y TIEMPO LIBRE

INFORMACIÓN Y RESERVA

  626 30 12 15

ORGANIZA

VIVOOD
BENIMANTELL

COLABORA

**Psicó-
Forma**