

¡Vacaciones en Semana Santa diferentes!

Ven a disfrutar de un encuentro agradable y divertido para la transformación personal y la vivencia interior en un lugar idóneo y rodeado de naturaleza. Las actividades organizadas que te recargan de energía y de vida son Yoga, meditaciones, talleres y rutas de senderismo. Tendremos el placer de escuchar música en directo, con cantos de mantras sintiendo su poderosa vibración.

Nos alojaremos en la **Casa de Espiritualidad "El Cristo de El Pardo"** en el Monte de El Pardo, una zona boscosa situada al norte de Madrid que está considerado como el bosque mediterráneo más importante de la Comunidad de Madrid y uno de los mejor conservados de Europa. Está integrado en el Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares.

UN ENCUENTRO DESDE EL **CORAZÓN**, un trabajo desde el respeto y el gozo de celebrar y agradecer que estamos vivos, un trabajo que te ayuda a conocerte mejor, a abrir cada día tu corazón y tu sonrisa; y a disfrutar de compartir con el otro.

Si te gusta la idea, apúntate.

Raquel Valverde
Profesora de Yoga y Meditación

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZA:



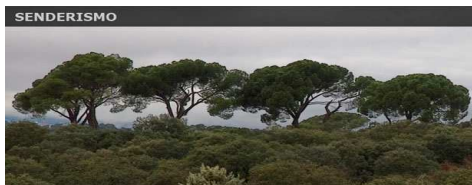
www.yogadevi.es

Calle Fuente el Sol, 65
(Barrio de La Victoria)
Valladolid 47009

☎ 620 672 895 (Raquel)

☎ 686 663 564 (Charo)

raquel.yogadevi@gmail.com



RETIRO EN SEMANA SANTA

Del miércoles 23 al domingo 27 de marzo

Casa de Espiritualidad "El Cristo de El Pardo"
en el Monte de El Pardo en Madrid



PRECIO por persona:

340 € en habitaciones doble con baño

390 € en habitaciones individuales con baño

TODO INCLUIDO:

- Alojamiento.
- Pensión Completa.
- Y todas las actividades.

Si no puedes acompañarnos desde el 23, también puedes llegar el jueves a comer, (consúltanos el precio).

La comida es ovolactovegetariana, si tienes algún problema con la comida, por favor comunícalo.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

MIÉRCOLES 23:

Llegada y recepción a partir de las 20'00 h.

- 21'00 h. Cena en la Casa
22'15 h. Presentación, y meditación.

JUEVES 24:

- 08'15 h. Estiramientos y Meditación.
09'00 h. Desayuno.
10'00 h. Ruta, paseo, tiempo libre...
14'00 h. Comida.
17'30 h. Sesión de yoga.
19'15 h. Taller
21'00 h. Cena.
Después de cenar: **“Viaje de Sonido”**

VIERNES 25:

- 08'15 h. Estiramientos y Meditación.
09'00 h. Desayuno
10'00 h. Ruta, paseo, tiempo libre...
14'00 h. Comida.
17'30 h. Sesión de yoga.
19:15 h. Taller
21'00 h. Cena.
Después de cenar: Meditación

SÁBADO 26:

- 08'15 h. Estiramientos y Meditación.
09'00 h. Desayuno
10'00 h. Ruta, paseo, tiempo libre...
14'00 h. Comida.
17'30 h. Sesión de yoga.
19:15 h. **Concierto con el Grupo Adama**
21'00 h. Cena, y después meditación

DOMINGO 27:

- 08'15 h. Sesión de yoga y meditación.
09'00 h. Desayuno.
11'30 h. Taller de despedida.
14'00 h. Comida y despedida.

Convivencia organizada por Charo-Shakti y Raquel-Urvasi, profesoras de Yoga y Meditación. Dirigimos los Talleres y las Meditaciones de esta Convivencia.

Es este Encuentro nos acompaña el **Dúo Musical Adama** que compartirán con nosotros su música en vivo y en directo. La danza, la expresión libre y el sonido, junto con las técnicas milenarias del yoga y la meditación proporcionarán a esta Convivencia unos inolvidables días.

¿Qué se recomienda llevar?

- Ropa cómoda y adecuada para este tiempo.
- Calzado adecuado para los paseos y las rutas.
- Calcetines para andar descalzo en la Sala.
- Lo necesario para tu aseo personal.
- **Además de lo usual para una sesión de yoga**, (aislante, cojín para meditar o manta).



Casa de Espiritualidad "El Cristo de El Pardo"

Se confirmar la reserva con 100 € el resto del importe a la recepción.

Cómo llegar SIN COCHE:

Para venir a El Pardo en transporte público está el autobús 601 que sale del intercambiador de Moncloa en la Isla 3ª dársena 30, sale cada 10 minutos, los festivos puede tardar algo más y te deja en la Plaza del Pueblo, desde allí hasta el Cristo hay 1 km.

Si llevas el coche, y puedes compartirlo, dínoslo. Así los coches van completos y los gastos se reparten.

***El programa puede estar sujeto a alguna variación.**

***Los horarios son orientativos.**