

¡Vacaciones diferentes en Semana Santa!

Ven a disfrutar de un encuentro 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. Tendremos el placer de escuchar música en directo, con cantos de mantras sintiendo su poderosa vibración.

Nos alojaremos en Lalita una finca a tres kilómetros de Acebo (Cáceres) con un micro-clima que nos permitirá disfrutar de este lugar en la Sierra de Gata. La comida es "vegetariana amplia" que incluye lácteos, huevos e ingredientes y sabores del mundo. Se presta especial atención a la calidad de la comida y por ello todos los platos están **elaborados en casa**, con productos frescos, y de **agricultura biológica** disponibles en nuestra propia huerta y en pequeñas producciones de la zona, para favorecer la economía y el desarrollo local sostenibles.

Un RETIRO donde el entorno favorece el silencio necesario para conectarnos con nuestro espacio interior, que a veces con el ruido no le sentimos, a abrir cada día tu corazón y tu sonrisa; y a disfrutar de compartir con el otro, haciendo un trabajo desde el respeto y el gozo de celebrar y agradecer que estamos vivos.

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 28 de marzo al domingo 1 de abril

Lalita Escuela de Vida en Acebo (Cáceres)



PRECIO por persona:

370 € en habitaciones dobles con baños compartidos.

TODO INCLUIDO:

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

Si no puedes acompañarnos desde el 28, también puedes llegar el jueves, (consúltanos el precio).

La comida es ovolactovegetariana, si tienes necesidad de otro tipo de comida, por favor comunícalo.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

MIÉRCOLES 28:

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

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

JUEVES 29:

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 30:

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 31:

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 1:

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

Retiro organizado 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.

CONFIRMAR LA RESERVA con 100€ antes del 5 de marzo, el resto del importe a la recepción.

¿Qué se recomienda llevar?

- Ropa cómoda.
- **Linterna**
- Calzado adecuado para los paseos y las rutas.
- Calcetines para andar descalzo en la Sala.
- **Toallas y lo necesario para tu aseo personal.**
- **Además de lo usual para una sesión de yoga,** (cojín para meditar).



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.**