

Olvídate por unos días de lo cotidiano aprendiendo a **VIVIR EL MOMENTO PRESENTE**.

Rodeados del ambiente de sosiego y espiritualidad que reside en El Monasterio de Santo Domingo de Guzmán, practicaremos la Meditación que es una técnica muy poderosa, y nos resultará muy fácil pararnos para mirar dentro de uno mismo y escuchar el silencio interno para irnos conociendo y dándonos cuenta que dentro es donde verdaderamente esta la PAZ y no hay que buscarla en el exterior.

Un encuentro para la transformación personal y la vivencia interior en un lugar idóneo y bello para practicar meditación, cantar mantras, educar el pensamiento positivo y el cambio de actitud ante los acontecimientos que nos gustaría que fueran diferentes.

Si te gusta la idea, apúntate.

**Raquel Valverde**  
Profesora de Yoga y Meditación



**INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZA:**



[www.yogadevi.es](http://www.yogadevi.es)

Calle Fuente el Sol, 65  
(Barrio de La Victoria)  
Valladolid 47009  
☎ 620 672 895

[raquel.yogadevi@gmail.com](mailto:raquel.yogadevi@gmail.com)

# **CONVIVENCIA**

## **Meditación y Pensamiento Positivo**

**23 y 24 de abril**

**Monasterio de Santo Domingo**

**Caleruega (Burgos)**



**INCLUYE:**

- **Sábado: comida, cena y alojamiento**
- **Domingo: desayuno, comida**
- **Meditaciones y taller.**
- **Dosier del taller.**

**Si tienes alguna restricción con la comida, por favor comunícalo.**

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

## SÁBADO:

### Llegada y recepción las 11'30 h.

12'15 h. Presentación de la Convivencia

14'00 h. Comida

Tiempo libre (se puede contratar por 3€ una visita guiada por el monasterio)

18'00 h. Taller

21'00 h. Cena

22'15 h. Meditación y mantras

## DOMINGO:

08'30 h. Estiramientos y Meditación.

09'30 h. Desayuno.

10'30 h. Taller

14'00 h. Comida

16'00 h. Reflexión de la convivencia, compartir experiencias, despedidas...

\*El programa puede estar sujeto a alguna variación.

\*Los horarios son orientativos.

**Te llevaras tu manual para que puedas practicarlo y recordarlo cuando regreses a tu casa.**

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

Ten en cuenta que el **número de plazas es limitado** por eso es necesario que **formalices la reserva antes del 16 de abril** con una aportación de **50€** a descontar del total.

**PRECIO por persona:**

**115 €** Habitaciones con baño



### ¿Qué se recomienda llevar?

- Ropa cómoda y adecuada.
- Cuaderno y bolígrafo
- Calcetines para andar descalzo en la Sala, el suelo es de terrazo.
- Lo necesario para tu aseo personal.
- Además de lo usual para una sesión de yoga, (aislante, cojín para meditar o manta).