Vive la experiencia de unos días practicando Yoga, profundizando en la Meditación y el Silencio. Recárgate de energía y de vida participando en las diversas actividades que te proponemos.

Ven a disfrutar de un encuentro para la transformación personal y la vivencia interior en un lugar idóneo y rodeado de naturaleza. Ideal para experimentar la Sanación del Silencio.

Nos alojaremos en el Monasterio de Montesclaros, situado a 950 metros sobre el nivel del mar al sur de Cantabria, rodeado de bosques de roble, hayas, avellanos y diversas plantas.

Volvemos a este Monasterio en el corazón de la Madre Naturaleza por su austeridad y sobriedad, un lugar de silencio cerca del Pantano del Ebro y para mí, como algunos sabéis, es muy especial, porque es donde hace 21 años organicé mi primera convivencia de yoga y a partir de ésta le siguieron más. Ahora ya se ha quedado obsoleto y el próximo año lo van a restaurar. Por eso hemos decidido hacer este retiro, porque va a ser la última vez que lo veamos así, y es una oportunidad para poder despedirnos de este sitio donde tantas vivencias hemos tenido y agradecer a las personas que nos han acogido con tanto cariño durante años y así poder desearles lo mejor para este un nuevo ciclo.

UN ENCUENTRO DESDE EL CORAZÓN, desde el respeto y el gozo de celebrar la Vida y la oportunidad que este sitio me dio para continuar organizando más encuentros.

Si te gusta la idea, apúntate.

Raquel Valverde
Profesora de Yoga y Meditación

RETIRO DE YOGA, MEDITACIÓN Y SILENCIO

Del 1 al 3 de noviembre de 2019

Monasterio de Montesclaros (Cantabria)

Retiro organizado por Charo-Shakti y Raquel-Urvasi, profesoras de Yoga y Meditación.

Abre tu corazon

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZA:

centro YogaDevi

Calle Fuente el Sol, 65
(Barrio de La Victoria)
Valladolid 47009
☎ 620 672 895 (Raquel)
☎ 686 663 564 (Charo)

www.yogadevi.es
raquel.yogadevi@gmail.com

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

VIERNES:
Llegada y recepción a partir de las 13’30 h.

14’00 h. Comida y tiempo libre
17’30 h. Sesión de yoga y taller
21’00 h. Cena.
22’15 h Meditación

SABADO día de SILENCIO:

08’30 h. Meditación
09’30 h. Desayuno
10’30 h. Ruta
14’30 h. Comida y tiempo libre
17’30 h. Sesión de yoga y taller
21’00 h. Cena.
22’15 h Meditación

DOMINGO:

08’15 h. Yoga y meditación
09’30 h. Desayuno
10’30 h. Paseo y taller
14’30 h. Comida y regreso.

- **La comida es ovolactovegetariana**

¿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, manta, cojín...).

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

*** Los horarios son orientativos.**

PRECIO por persona:

185 € en habitación doble con baño
205€ en habitación individual

INCLUYE:

- **Viernes: comida, cena y alojamiento**
- **Sábado: desayuno, comida, cena y alojamiento**
- **Domingo: desayuno y comida**
- **Prácticas de yoga, meditaciones, talleres...**

Se confirma la reserva con 50€ (antes del martes 22 de octubre), el resto del importe a la llegada.

Cómo llegar con coche:

Dirección Reinosa y hay que coger la **SALIDA 122 de la autovía que indica Polientes-Arroyal** CA-272 y más adelante, vas con cuidado, y a unos kilómetros a la izquierda está indicado Montesclaros (creo que es la CA-741) lo importante es que te fijes en que ponga **SIEMPRE MONTESCLAROS**, una vez que te has salido de la nacional.

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