

Retiro Awake Silencia tu Mente 17, 18 y 19 de Abril

INFORMACIÓN Y RESERVAS:
INFO@AWAKESENSES.COM WHATSAPP +34 666 313166



Un Reset para Bajar el Ruido Mental Retiro en el Botánico de Sagra



Fecha

17, 18 y 19
de Abril

Horario y Lugar

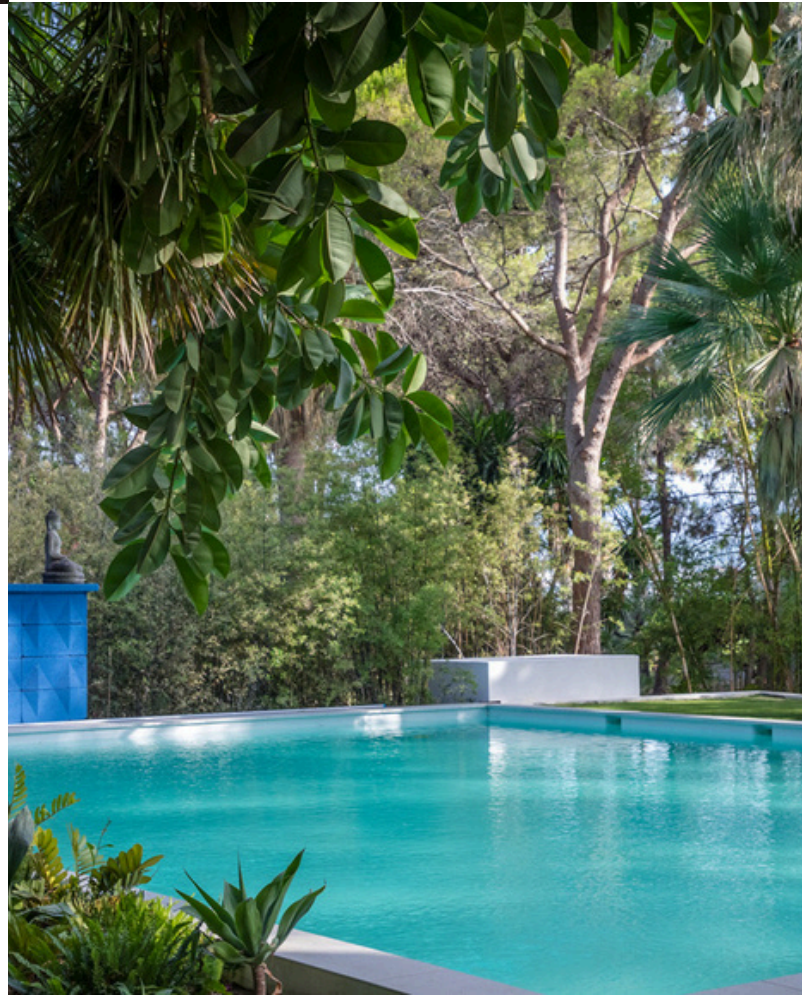
Viernes 17h a Domingo 16h
Botánico de Sagra,
Sagra, Alicante

Precio

Early Bird 21 Febrero
420 euros persona
habitación doble
Después consultar

Suplemento individual.
consultar

Reserva: 150 euros.
Bizum: +34 666 313166





¿ Qué incluye ?

- 2 noches y 3 días en pensión completa con actividades.
- Exuberante jardín tropical con 5 casas de vivos colores. Te transportará a la selva amazónica con palmeras, un bosque de bambú y un vergel tropical.
- MindfulYoga, Yoga dinámico, Meditación y Mindfulness.
- Dinámicas de Inteligencia Emocional y Liderazgo: PNL_LifeCoaching. DISC.
- Mindful Walking.
- Hipnosis Ericksoniana.
- Menús Vegetarianos. Cocina creativa @eventsby.estela.
- Habrá espacios guiados de silencio consciente.
- Opcional: Masaje. Consultar.



EL PROGRAMA PUEDE ESTAR SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO.





Programa Viernes 17 Abril

17.00h - Acomodación.

18.00h - Círculo Bienvenida
& Ritual de Intenciones.

Breafing del programa.

19.00h - MindfulYoga.

Soltar tensión y regular sistema.

20.30h - Cena vegetariana creativa
Sensorial y ligera.

22.00h - Hipnosis Ericksoniana.
“reprograma inconsciente “

EL PROGRAMA PUEDE ESTAR SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO.





Programa Sábado 18 Abril

8.00h - Respiración profunda.

Yoga Dinámico adaptado.

9.30h - Desayuno saludable.

11.00h - Meditación activa con música. Liberación corporal.

12.30h - Tiempo Relax & Piscina & Jardines. Opción Masaje.

14.00h - Comida vegetariana creativa.

15.00h - Tiempo Relax.

17.00h - Entrenamiento Mental Integral experiencial.

20.30h - Cena sensorial.

22.00h - Ritual con Fuego.
Meditación con Mantra.
Purificación Karma.



EL PROGRAMA PUEDE ESTAR SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO.



Programa Domingo 19 Abril

8.00h - Respiración profunda.

Yoga Dinámico adaptado.

9.30h - Desayuno saludable.

11.00h - Ruta sencilla consciente.

Meditación en silencio.

12.00h - PNL_Proyección. Práctica

Espejo. Vision Bord.

13.30h - Tiempo Relax & Piscina
& Jardines.

14.00h - Comida creativa y
Vegetariana.

16:00h - **Cierre Awake Senses**
LLuvia de estrellas.





Importante

- Intolerancias alimenticias si existen.
- Ropa para yoga y caminar.
- Libreta y bolígrafo.
- Ropa de baño, opcional.
- Termo agua. Evitar plástico.
- Cada habitación dispone de toallas baño, piscina, albornoces y secador.
- La shala dispone de esterillas, mantas y bloques para yoga.

Grupo entre 8-15 personas

Política cancelación:

<https://www.awakesenses.com/politica-de-cancelacion/>

