

Retiro Awake de Silencio 6, 7 y 8 de Noviembre

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



Un Descanso Profundo del Sistema Nervioso en el Botánico.



Fecha

6, 7 y 8 de Noviembre

Horario y Lugar

Viernes 17h a Domingo 16h

Botánico de Sagra,
Sagra, Alicante

Precio

Reservas antes del
21 Septiembre

420 euros per/ hab. doble
Después 480 euros

Suplemento individual.

170 euros

Reserva: 150 euros.

Bizum: +34 666 313166





¿ Qué incluye ?

- 2 noches y 3 días en entorno botánico exclusivo para “escuchar lo que tu mente no te deja sentir.”
- Dieta Alcalina antiinflamatoria @eventsby.estela.
- Mindfulness y meditación.
- MindfulYoga y movimiento consciente.
- Walking Meditation entre naturaleza y montaña.
- Mindful Walking.
- Hipnosis Ericksoniana y re-programación.
- Relajación profunda.
- Enseñanzas prácticas de entrenamiento | control mental.
- Espacios de descanso, integración y auto-cuidado.



EL PROGRAMA PODRÁ ADAPTARSE PARA RESPETAR EL SILENCIO, RITMO Y LA EXPERIENCIA DEL GRUPO.



Programa Viernes 6 de Noviembre

17.00h - Llegada y acomodación.

18.00h - Infusión Bienvenida |
Presentación |
Intención del Retiro.

19.00h - MindfulYoga |
Respiración Consciente |
Regulación Sistema Nervioso.

20.30h - Cena Alcalina |
Antiinflamatoria.

22.00h - Hipnosis Ericksoniana.
Reprogramación “cómo vivir el
silencio sin exigencia “



EL PROGRAMA PODRÁ ADAPTARSE PARA RESPETAR EL
SILENCIO, RITMO Y LA EXPERIENCIA DEL GRUPO.





Programa Sábado 7 de Noviembre

7.30h - Amanecer en la
montaña | Walking Meditation

9h - Desayuno Alcalino.

11h - Meditación en Silencio.

11.20h - Walking Meditation |
Paseo Meditativo

12h - Meditación en Silencio.

12.20h - Espacio de descanso -
integración - escritura -lectura.

14h - Comida Alcalina |
Antiinflamatoria.

17h - Meditación en Silencio.

17.20h - Walking Meditation |
Paseo Meditativo

18h - Enseñanzas | Dudas

20h- Cena Alcalina | Antiinfla@

21.30h - Hipnosis Ericksoniana,

EL PROGRAMA PODRÁ ADAPTARSE PARA RESPETAR EL
SILENCIO, RITMO Y LA EXPERIENCIA DEL GRUPO.





Programa Domingo 8 de Noviembre

8.00h - Respiración profunda.
MindfulYoga en Silencio.

9h - Desayuno Alcalino.

11h - Meditación en Silencio.

11.20h - Walking Meditation |
Paseo Meditativo

12h - Meditación en Silencio.

12.20h - **Apertura de Silencio** |
Reflexiones | Ruta de Integración
Práctica

14h - Comida Alcalina |
Antiinflamatoria.

16h - **Cierre Awake Senses**
Ritual final |
Intención personal



EL PROGRAMA PODRÁ ADAPTARSE PARA RESPETAR EL
SILENCIO, RITMO Y LA EXPERIENCIA DEL GRUPO.





Importante

- No necesitas experiencia previa en meditación o retiros de silencio
- El silencio comenzará el sábado por la mañana y será acompañado en todo momento.
- El equipo estará disponible si necesitas apoyo durante la experiencia.
- No se trata de aislarse, sino de descansar del exceso de estímulo y ruido externo.
- Se recomienda reducir el uso del móvil al máximo durante el retiro.

Grupo entre 8-13 personas

Política cancelación:

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





Qué Traer

- Las habitaciones disponen de toallas baño, albornoces y secador.
- La shala dispone de esterillas, mantas y bloques para yoga.
- Cojín/es personal de meditación y/o antifaz.
- Ropa y calzado cómodo para meditar y caminar.
- Termo agua. Evitar plástico.
- Ropa de abrigo para el amanecer y la noche.

Grupo entre 8-13 personas

Política cancelación:

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

