

# UNIÓN

## ENTRE CIELO Y TIERRA

### RETIRO DEL 21 AL 23 DE OCTUBRE DEL 2022

Encuentro que nace del sentir, un acompañamiento en el camino del crecimiento personal y espiritual. "UNIÓN" es un retiro de YOGA-MEDITACIÓN-VIBRACIÓN MEDIANTE EL SONIDO. Esperamos poder ayudarnos, desde el compartir y la unión de los Masculino y Femenino, del Cielo y la Tierra, en este camino tan bello que es vivir.

A través de técnicas de Yoga, Meditación y Sonido (Voz, sonidos ancestrales) , nos adentramos en este viaje en un entorno maravilloso en la Sierra de Gredos, en **El Pagano** un lugar que enamora no sólo por las instalaciones y la naturaleza que lo rodea, sino por la energía que habita en este lugar de paz, silencio, amor y cuidado.

Puedes conocerlos un poco más a través de su web: [www.posadamia.com](http://www.posadamia.com)

El alojamiento es en habitación compartida, si quieres más privacidad y necesitas una habitación individual consúltanos la disponibilidad y aportación extra.

La dieta es ovo lácteo vegetariana, casera y ecológica, pero si además tienes alguna alergia o intolerancia se te adaptaría el menú.

El encuentro se inicia el **VIERNES 21 DE OCTUBRE** (18h) y finaliza el **DOMINGO 23 DE OCTUBRE** (después de comer). El retiro es de 3 días y 2 noches.

#### Inversión:

**290€** si realizas el pago antes del 1 de Octubre, después de ese día 340€.

**La reserva es de 90€** que se abonará por transferencia bancaria en la cuenta Banco ING Sandra Pérez Vergara ES23 1465 0100 9217 5000 7898/ o por Bizum al 657 78 74 95 en concepto RESERVA RETIRO OCTUBRE con tu nombre. **El resto del pago se realiza en efectivo el primer día del retiro en un sobre con tu nombre.**

***Política de cancelación:*** la reserva se devolverá siempre que se realice la anulación antes de 20 días del comienzo del retiro. No reembolsable después de la fecha.

#### Material que necesitas llevar:

- Bloques de yoga
- Fular o pañuelo
- 2 Mantas de yoga
- Libreta para tus propias reflexiones y meditaciones.

(si no tienes algún material consultanos)

## Facilitadora y acompañante:

**Sandra Ananta**- Formadora y profesora de Yoga y Meditación con más de 10 años de experiencia. Dedicada al trabajo del sonido y los efectos que la vibración tiene sobre el cuerpo (cuencos tibetanos, gongs, monocorde, tambor chamánico y canto armónico)  
www.anantapilates.com- info@nantapilates.com

## PROGRAMA DEL RETIRO

### VIERNES 21 DE OCTUBRE

18:00h. LLEGADA de participantes y reparto de habitaciones  
19:00h. Circulo de bienvenida / Meditación de unidad  
20:30h. CENA  
22:00h. Yoga Nidra / Nyasa con Nada Yoga y Baño de sonido (conexión con la Tierra)

### SÁBADO 22 DE OCTUBRE

8:00h. DESPERTAR  
8:30-9:30h TANDAVAL. Movimiento libre en la Naturaleza con voz e instrumentos ancestrales.  
10:00h. DESAYUNO  
11:30h - 13:00h. Conexión y confianza. / Paseo consciente  
13:00h. - 14:00h. Tiempo personal  
14:00h. COMIDA  
18:00h. 19:30h. Yoga Védico / Hatha Yoga. Tierra y cielo en equilibrio  
20:30h. CENA  
22:00h. Concierto - Baño de sonido (Cuencos Tibetanos, Gongs, Monocorde y Voz)

### DOMINGO 23 DE OCTUBRE

8h Despertar  
8:30-10:00h Hatha Yoga y Pranayama  
10:00h DESAYUNO  
11:00h.-13:30h. NAAD YOGA (Yoga del Sonido) -Kirtan (Canto de mantras)- Círculo de Cierre.  
13:30-14:30h Tiempo personal  
14:30h COMIDA  
16:00h SALIDA DE PARTICIPANTES

*Un bonito programa que he creado con amor para que disfrutes de una experiencia enriquecedora. Asentando unas buenas raíces que den estabilidad y equilibrio, y la conexión con el cielo y lo etéreo para sentir la paz y el amor en armonía.*

*Sandra Ananta*