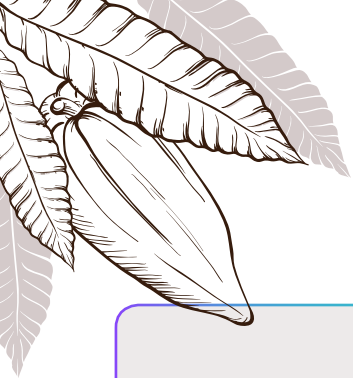




ARCOIRIS

CACAO, LA MEDICINA DEL CORAZÓN

RETIRO DEL 20 al 22 de SEPTIEMBRE de 2024

En este mágico encuentro, te invitamos a sumergirte en una experiencia única de conexión y transformación a través del Cacao. Con este retiro buscamos crear una comunidad vibrante y amorosa, donde nuestros corazones se unan en armonía.

Nos adentraremos en el poder sanador del Cacao, considerado una medicina para el corazón, en nuestras ceremonias sagradas. A través del cacao, abriremos nuestros corazones, conectando más profundamente con nosotros mismos y con los demás.

Exploraremos desde prácticas como el Yoga, la Meditación, el Movimiento Consciente, Sonido y Breathwork (respiración). Estas prácticas nos ayudarán a cultivar la presencia, la compasión, la conexión con nuestro ser interior y con los demás. Nos adentramos en este hermoso viaje en un entorno maravilloso en la Sierra de Gredos, en “El Pagano” un lugar rodeado de naturaleza, que transmite paz, silencio, amor y cuidado.

Puedes conocerlos un poco más a través de su web: www.posadamia.com

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

La dieta es ovo lácteo vegetariana, casera y ecológica, adaptable a alergia o intolerancia.

¡Únete a nosotras en esta aventura de descubrimiento personal y colectivo mientras creamos un hermoso arcoíris de amor y conexión!

El encuentro se inicia el **VIERNES 20 DE SEPTIEMBRE** (17:30h) y finaliza el **DOMINGO 22 DE SEPTIEMBRE** (después de comer). El retiro es de 3 días y 2 noches.

Inversión:

350€ si realizas el pago antes del 20 de AGOSTO, después de ese día 390€.

La reserva es de 100€ que se abonará en efectivo, Bizum al 657 78 74 95 o por transferencia bancaria en la cuenta Banco ING Sandra Pérez Vergara ES23 1465 0100 9217 5000 7898 en concepto RESERVA RETIRO SEPTIEMBRE 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 30 días antes del comienzo del retiro. Después no reembolsable.*

Material que necesitas llevar:

Esterilla de Yoga, (opcional)
Fular o pañuelo
Libreta para tus propias reflexiones



Facilitadoras y acompañantes:



Sandra Ananta - Formadora, profesora de Yoga y Meditación con más de 12 años de experiencia. Dedicada al trabajo del sonido y los efectos que la vibración tiene sobre el cuerpo (cuencos tibetanos, gongs, modocorde, tambor chamánico y canto armónico). Ha estudiado con Jacomina Kistemaker, Antonio Gamez, Ezequiel Anguizola, Kirill Yurievich...
www.anantapilates.com - [@sandraanantaoficial](https://www.instagram.com/sandraanantaoficial)



Marianeli M. de la Vega - una apasionada del amor, la naturaleza y el cacao. Con más de 20 años de experiencia en la enseñanza de yoga, técnicas de respiración, masaje terapéutico, danza y ceremonias de cacao, estoy comprometida a guiarlos en un viaje transformador hacia el autoconocimiento y la sanación.
www.mayaikal.com - www.purayoga.de

PROGRAMA DEL RETIRO

VIERNES 20 DE SEPTIEMBRE

17:30h. - 18:30h. LLEGADA de participantes y reparto de habitaciones
18:45h. - Círculo de bienvenida / Meditación "Uniando Corazones"
20:00h. - CENA
21:30h. - Ceremonia de CACAO con Baño de sonido

SÁBADO 21 DE SEPTIEMBRE

8:00h. - DESPERTAR
8:30h. - YOGA "El Amor que hay en ti"
10:00h. - DESAYUNO
11:30h. - Unión de los sentidos / Paseo consciente y conexión con Theobroma Cacao
14:30h. - COMIDA
17:00h. - Cacao y Breathwork
20:00h. - CENA
21:30h. - Bio Danza "Desde la semilla"

DOMINGO 22 DE OCTUBRE

8:00h. - DESPERTAR
8:30h. - YOGA "la Unión de todo"
10:00h. - DESAYUNO
11:30h. - NAAD YOGA y CACAO (Yoga del Sonido) - Kirtan (Canto de mantras)
13:00h. - Círculo de Cierre
14:30h. - COMIDA
16:00h. - SALIDA DE PARTICIPANTES



¡Te esperamos con los brazos y el corazón abiertos!
Con cariño Marianeli y Sandra