

LUCES Y SOMBRAS

LA SANACIÓN EMPIEZA CUANDO ACEPTAMOS CADA PARTE DE NOSOTROS

RETIRO DEL 1 al 4 de MAYO de 2025

Te invitamos a un Retiro Holístico en la Sierra de Gredos, donde exploraremos el equilibrio entre la luz y la sombra en cada uno de nosotros. A través del cacao, el maíz, el sonido, la respiración consciente y la meditación, nos embarcaremos en un profundo viaje de sanación y transformación personal.

En este espacio sagrado, aprenderemos a abrazar nuestras luces y sombras como parte esencial de nuestro ser, reconociendo que la verdadera sanación ocurre al integrar ambas. El cacao, como planta maestra, nos conectará con el corazón, mientras el sonido, la respiración y el movimiento nos ayudarán a desbloquear energías estancadas y crear el equilibrio interior.

Este retiro es un espacio seguro para explorar, sanar y transformar desde lo más profundo, acompañado por el Cacao y las prácticas que nos llevarán hacia el equilibrio.

El encuentro se inicia el **JUEVES 1** (16:00h) y finaliza el **DOMINGO 4 DE MAYO** (después de comer). El retiro es de 4 días y 3 noches.

INVERSIÓN:

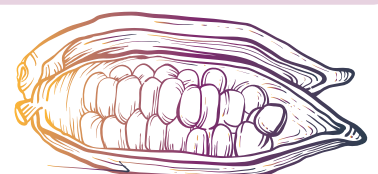
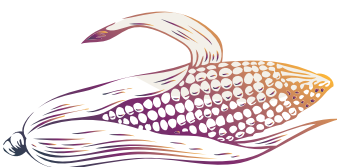
495€ si realizas el pago antes del 1 de ABRIL, después de ese día 545€.

La reserva es de 95€ 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 MAYO 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:

- Fular o pañuelo
- Libreta para tus propias reflexiones y meditaciones
- Puedes traer tu esterilla



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

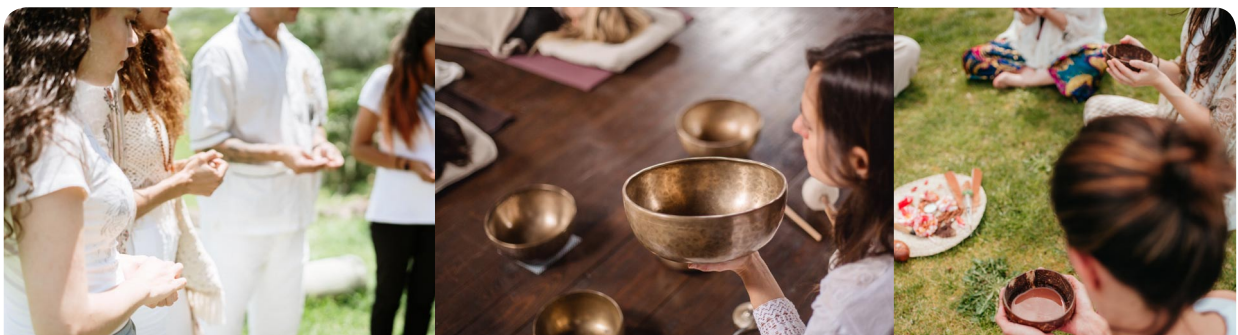
LUGAR:

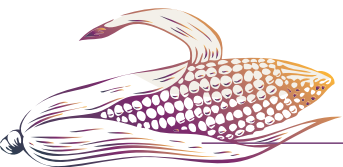
El alojamiento será en EL PAGANO un lugar rodeado de naturaleza y aislado del ruido, un autentico remanso de paz. Puedes descubrir mas sobre ellos en: www.posadamia.com.

Las habitaciones son compartidas, pero si quieres más privacidad puedes preguntarnos por las habitaciones individuales, consúltanos la disponibilidad y aportación extra.

La dieta es ovo lácteo vegetariana, casera y ecológica, adaptable a alergia o intolerancia. El Viernes y Sábado se ayunará en la comida, ya que haremos todos los días tomas de cacao.

Tendrás disponible en cualquier momento fruta e infusiones.





PROGRAMA DEL RETIRO

JUEVES 1 DE MAYO

15:00h. - 16:45h. LLEGADA de participantes y reparto de habitaciones
16:00h. - Círculo de bienvenida / Meditación “Conexión”
17:00h. - DESCANSO
17:30h. - Toma de Cacao y Baño de Sonido
20:30h. - CENA

VIERNES 2 DE MAYO “Mirada Interior”

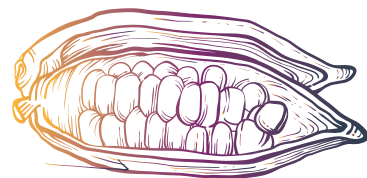
7:30h. - DESPERTAR
8:00h. - YOGA “Compasión”
10:00h. - DESAYUNO
11:00h. - “Apertura de los sentidos”
13:00h. - “Mirada interior desde la compasión”
----- AYUNO
16:00h. - Compartir
17:00h. - Ceremonia de Cacao “Mirada Interior”
20:30h. - CENA

SÁBADO 3 DE MAYO “Escucha interior”

7:30h. - DESPERTAR
8:00h. - YOGA “Empoderamiento y Confianza”
10:00h - DESAYUNO
11:00h. - “Abstracción de los sentidos” y paseo consciente.
14:00h. - Círculo de compartir “Silencio”
----- AYUNO
17:00h - Breathwork y Ceremonia de Cacao
20:30h. - CENA

DOMINGO 4 DE MAYO “Equilibrio”

7:00h. - DESPERTAR
7:30h. - Meditación Dhupad, Kharaj. “Conectando con la esencia”
9:00h - DESAYUNO
10:00h. - Naad Yoga con toma de Cacao, “Canto de Mantras”
13:00h. - Círculo de CIERRE “Maiz y Cacao”
15:00h. - COMIDA



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