



# VIBRATUM

ELEVA TU VIBRACIÓN INTERIOR

## RETIRO DEL 12 al 14 de SEPTIEMBRE de 2025

Te invitamos a un Retiro Vibracional en un oasis de paz, donde exploraremos nuestro sonido primordial, la escucha interna y el equilibrio del alma. A través de la Vibración, la Meditación, el sonido, la respiración consciente y el Yoga, nos embarcaremos en un profundo viaje de sanación y transformación personal.

En este espacio de calma e introspección aprenderemos a elevar nuestra frecuencia como parte esencial de nuestro ser, reconociendo nuestro ADN vibracional para poder armonizarlo y sentirnos plenos. Conectaremos con el corazón y la compasión a través de la escucha interna, mediante el sonido y la meditación. Y con la alegría a través del movimiento.

Este retiro es un espacio seguro para explorar, equilibrar y transformar desde lo más profundo, acompañado por la terapia Vibracional, el Yoga, la Meditación, el Cacao y el Movimiento.

El encuentro se inicia el **VIERNES 12** (18:10h) y finaliza el **DOMINGO 14 DE SEPTIEMBRE** (después de comer). El retiro es de 3 días y 2 noches.

### INVERSIÓN:

**345€ si realizas el pago antes del 15 de agosto, después de ese día 385€.**

**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 SEP. 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 y zafú (recomendable si tienes)





## FACILITADORA Y ACOMPAÑANTE:

---



**SANDRA ANANTA** - Formadora, profesora de Yoga y Meditación con más de 14 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, Daniel Chumillas...

[www.anantapilates.com](http://www.anantapilates.com) - [@sandraanantaoficial](https://www.instagram.com/sandraanantaoficial)



ACOMPAÑANTE

**MARÍA GONZALEZ** - Quiromasaje, Reflexología Podal, Registros Akásicos, Reiki.

Apasionada de la naturaleza y del desarrollo personal a través de técnicas Holísticas profundas.

Estaré para acompañarte durante este bonito camino haciendo que te sientas acompañado y arropado en todo momento. Generando un espacio de seguridad y calma.

## LUGAR:

---

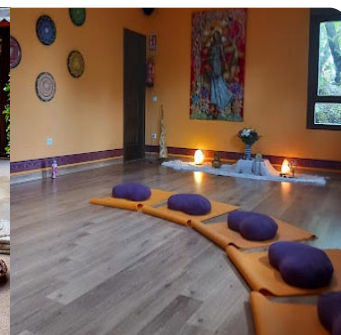
El alojamiento será en VILLA ARTEMISA (Guadalajara) a 1 hora de Madrid. Un oasis de calma y naturaleza, con rincones para descansar y relajarse.

Puedes descubrir mas sobre ellos en: [www.villa-artemisa.com](http://www.villa-artemisa.com)

Las habitaciones son compartidas. Si quieres habitación superior con vistas, de 2 o 3 personas, el coste es de 20€ más por noche.

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

Tendrás disponible en cualquier momento fruta e infusiones.





## PROGRAMA DEL RETIRO

---

### VIERNES 12 DE SEPTIEMBRE “equilibrio”

- 17:00h. - LLEGADA de participantes y reparto de habitaciones
- 18:10h. - Círculo de bienvenida / Meditación “Tú sonido primordial, OM”
- 20:30h. - CENA
- 22:00h. - BAÑO DE SONIDO “Elevando la Frecuencia”

### SÁBADO 13 DE SEPTIEMBRE “apertura”

- 8:00h. - DESPERTAR
- 8:30h. - YOGA “liberando el puente entre Corazón y Mente”
- 9:30h. - DESAYUNO
- 10:30h. - Abstracción de los Sentidos y Silencio Interior en la Naturaleza
- 12:00h.- Diapasones y Voz
- 14:10h. - COMIDA
- 16:30h. - Respiración Holotrópica y Vibración
- 18:10h. - Círculo de Cuencos Tibetanos
- 20:30h. - CENA
- 22:00h. - “Conectando con el niñ@ interior”

### DOMINGO 14 DE SEPTIEMBRE “plenitud”

- 8:00h. - Despertar
- 8:30h. - Meditación Dhupad, Kharaj. “Conectando con la esencia”
- 9:30h - DESAYUNO
- 10:30 - El sonido y el Movimiento
- 11:30h. - Naad Yoga (canto de Mantras), “La vibración interior y el poder del Raga”
- 13:00h. - Círculo de CIERRE y Compartir
- 14:30h. - COMIDA

El programa puede tener cambios dependiendo del grupo, siempre buscando lo mejor.

---

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

