

RETIRO

		VIERNES 25		SÁBADO 26		DOMINGO 27		
Contenido		Profesor	Contenido	Profesor	Contenido	Profesor		
Caminata meditativa		Pati	Caminata meditativa	Pati	Meditación en la Naturaleza	Pati		
DESAYUNO			DESAYUNO		DESAYUNO			
JUEVES 24		Práctica de técnicas de meditación	Pati	Charla de nutrición	Invitado	Reflexión Yamas y Niyamas	Pati	
LLEGADA		Práctica de Dharma Yoga	Jordi	Práctica de Ashanga Yoga	Aina	Maha Sadhana	Jordi & Aina	
		Bhakti: canto de mantras	Aina			Sat Sang	Jordi	
Contenido		Profesor	COMIDA		COMIDA		COMIDA	
Masterclass Sivananda		Jordi	Estructura de una sesión II (variaciones de la estructura base)	Jordi	Espacio Autoconocimiento	Jordi	VUELTA A CASA	
Bases del pensamiento positivo		Jordi	Práctica restaurativa	Aina				
Lectura comentada de La Guita		Pati	Lectura comentada de Yoga Sutras	Pati	Yoga Nidra	Pati		
CENA			CENA		CENA			