



Ser bosque

Montejo de la sierra 7.8 y 9 Junio

RETIRO DE YOGA, MEDITACIÓN, BAÑOS DE BOSQUE,
EXPRESIÓN Y ARTETERAPIA



Silvina Socolovsky

Artista plástica, pintora,
ilustradora y docente

Olga López

Instructora de yoga
y mindfulness



Los árboles son santuarios, quien sabe hablar con ellos y sabe escucharlos, descubre la verdad. Herman Hesse

Ser bosque

Nos sumerge a través de la energía de la naturaleza en un viaje hacia el interser. El bosque nos acoge como maestro y espejo para vivenciar que somos semillas con un potencial creativo único, pero que solo es posible desarrollarlo... en equilibrio con el entorno.



Viernes 7

18 h. Llegada

19 h. Presentación del retiro

21 h. Cena

22 h. Velada. Ser luna



Sábado 8

8.00 h Meditación

9.00 h. Desayuno

10.00 h. Yoga. Ser fuego

12.00 h. Descanso

12.30 h. Viaje sensorial. Ser madera

14.30 h. Comida y descanso

16.30 h. Arteterapia. Ser tierra

18.30 h. Descanso

19.00 h. Cuerpo. Ser agua

21.00 h. Cena

Domingo 9

8.00 h Meditación

9.00 h. Desayuno

10.00 h. Yoga. Ser aire

12.00 h. Descanso

12.30 h. Ofrenda. Ser bosque

14.30 h. Comida y despedida



Precio del retiro completo 250€ (50 € reserva antes del 30 abril). Inscripciones y más información 606 282 287/ 685 905 220