

RETIRO DE MEDITACION, PRESENCIA Y MEDITACIÓN (MINDFULNESS)

Fecha: Viernes 8 de marzo

HORARIO	TRABAJO	DESARROLLO	COMENTARIOS
Hasta la 19:30	LLEGADA Y ALOJAMIENTO		
19:30 (1/2 hora)	Satsang de introducción	Presentación del retiro y preguntas	Preguntas tanto para el retiro como sobre el yoga
20:00 (1 hora)	Sadhana	Sadhana de introducción	Práctica de introducción a las Ashanas
21:00 (1 hora)	Cena	Cena vegetariana	Cena consciente ¿Qué estamos comiendo?
22:00 (1h 1/2 hora)	Satsang, Sadhana y meditación	Preguntas, Sesión de yoga y meditación	Preguntas sobre lo que nos va llegando en el yoga Y peq sesión de yoga terminado con meditación
23:30	ACOSTARSE Y A DORMIR		

Fecha: Sábado 9 de marzo

HORARIO	TRABAJO	DESARROLLO	COMENTARIOS
7:30 (30 min)	Saucha (Individual)	Limpieza	Inciar el trabajo con limpieza personal consciente en nuestros alojamientos
08:00 (1h.)	Surya namaskar Sadhana	Saludo al sol Sesión de yoga	Iniciar el trabajo de yoga con el calentamiento del saludo al sol en plena consciencia (Si se puede se hara en el exterior). Y con una sesión de yoga
09:00 (1 hora)	Desayuno	Desayuno vegetariano	Desayuno consciente ¿Qué estamos comiendo?
10:00 (1 hora)	Satsang	¿Qué es yoga? ¿que es meditación? La consciencia	Sesión de introducción al conocimiento del mundo del yoga, la meditación y la consciencia (con preguntas)
11:00 (30 min)	DESCANSO	Té y frutos secos	Traed si os apetece vuetros propios tes o frutos secos o cualquier otra cosa que os apetezca compartir
11:30 (1/2 hora)	Pranayama	Pranayamas esenciales en consciencia	Practicaremos los pranayamas esenciales y sus repercusiones en el ser
12:00 (1/4hora)	Dharana	Comtemplación Observación	Practicaremos una dharana poniendo atención plena en un alimento

12:15 (1,45 horas)	Naturaleza consciente	Trabajo de poner consciencia en el día a día	Haremos un shirin-yoku de conexión consciente con la Naturaleza. (Recogeremos una piedra durante el paseo)
14:00 (1 hora)	COMIDA	Comida vegetariana	Comida consciente ¿Qué estamos comiendo?
15:00 (1/4 hora)	Dharana	Contemplación Observación	Practicaremos una dharana poniendo atención plena en un objeto
15:15 (1,30 hora)	Satsang	LA MEDITACION	Trabajaremos en identificar que es la meditacion de forma más profunda y consciente
16:45 (1/2 hora)	DESCANSO	Té y frutos secos	Traed si os apetece vuetros propios tes o frutos secos o cualquier otra cosa que os apetezca compartir
17:15 (1 hora)	Dormir	El yoga para dormir	Con lo aprendido caminaremos siendo conscientes de nuestro ser
18:30 (1/2 hora)	Satsang	Practicas de meditación	Sesion de profundización en el conocimiento del mundo del yoga (con preguntas)
19:00 (1 hora)	Sadhana	Sesión practica de YOGA en consciencia	Seremos conscientes del crecimiento que va naciendo en nosotros
20:00 (1/2 hora)	Dhyana	Sesion de meditacion Vipassana	Viaje a hacia nuestro ser
21:00 (1 hora)	Cena (En silencio)	Cena vegetariana	Cena consciente ¿Qué estamos comiendo?
21:30 (1/2 hora)	Satsang	Preguntas	Preguntas sobre lo que nos va llegando en el yoga
22:00 (1 hora)	Dhyana (Meditación)	Meditación	Meditación guiada
23:00	ACOSTARSE Y A DORMIR		

Fecha: Domingo 10 de marzo

HORARIO	TRABAJO	DESARROLLO	COMENTARIOS
7:30 (30 min)	Saucha (Individual)	Limpieza	Inciar el trabajo con limpieza personal consciente en nuestros alojamientos
08:00 (1h.)	Surya namaskar Sadhana	Saludo al sol Sesion de yoga	Iniciar el trabajo de yoga con el calentamiento del saludo al sol en plena consciencia (Si se puede se hara en el exterior). Y con una sesión de yoga
09:00 (1 hora)	Desayuno	Desayuno vegetariano	Desayuno consciente ¿Qué estamos comiendo?
10:00 (1 hora)	Satsang	El Yoga	Sesion de introducción al conocimiento del mundo del yoga (con preguntas)
11:00 (30 min)	DESCANSO	Té y frutos secos	Traed si os apetece vuetros propios tes o frutos secos o cualquier otra cosa que os apetezca compartir
11:30 (1/2 hora)	Pranayama	Pranayamas esenciales en consciencia	Practicaremos los pranayamas esenciales y sentiremos como hemos crecido en ellos durante el retiro
12:00 (1/4hora)	Dharana	Comtemplación Observación	Practicaremos una dharana poniendo atención plena en un alimento
12:15 (1,45 horas)	Sadhana consciente	Trabajo de ashanas de manera consciente	Haremos una sesion de yoga utilizando la consciencia como elemento principal, incluso por encima del fisico
14:00 (1 hora)	COMIDA	Comida vegetariana	Comida consciente ¿Qué estamos comiendo?
15:00 (1 hora)	Satsang	Revision de nuestros ser	Revisaremos desde nuestro ser cómo nos ha afectado a cada uno este retiro
16:00	CIERRE DEL RETIRO		