

**PROGRAMA RETIRO
“CLARIDAD Y PAZ INTERIOR”**

DEL 1 AL 3 DE MARZO DE 2024

**EN EL MONASTERIO DE SANT HONORAT. RANDA.
MALLORCA**

VIERNES

18:00 Llegada y acogida

**18:30 Presentación y explicación del Retiro.
Un poco de movimiento para soltar.
Meditación guiada y Compartir.**

20:00 Cena

SÁBADO

**7:15 Meditación en Silencio
Canto de Mantras**

8:30 Desayuno

**9:30 Paseo o pequeña caminata meditativa en la
naturaleza**

11:00 Infusión

11.15 Hatha Yoga. Pranayama (ejercicios respiratorios). Meditación. Relajación.

13:30 Comida y tiempo libre.

15:30 Yoga Vichara:

.Autoconocimiento, Aceptación y Visión.

.Claridad y Tranquilidad.

.Unión y separación.

Danzar, mover las emociones.

Meditación

Círculo de compartir.

17:30 Infusión

18:00 Hatha Yoga. Canto y danza con los Mantras. Meditación. Relajación.

20:00 Cena

DOMINGO

**7:15 Meditación en Silencio
Canto de Mantras**

8:30 Desayuno

9:30 Paseo o pequeña caminata meditativa en la naturaleza

11:00 Infusión

**11:15 Hatha Yoga en pareja. Meditación en pareja.
Relajación.**

13:00 Recogimiento y círculo de compartir final

14:00 Comida y despedida