PROGRAMA RETIRO
“¿QUIÉN SOY YO?”

DEL 10 AL 12 DE OCTUBRE DE 2025

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. Compartir.

20:00 Cena.

SÁBADO

7:15 Meditación en silencio
Canto de Mantras

8:30 Desayuno

9:30 Pequeña caminata meditativa en la naturaleza

11:00 **Pausa**

11:15 **Hatha Yoga. Pranayama (ejercicios respiratorios). Meditación. Relajación.**

13:30 **Comida. Tiempo libre.**

15:30 **Yoga Vichara**

. Autoconocimiento, Aceptación y Visión.

. ¿Quién soy yo?.

. Unión y separación.

Danzar, mover las emociones.

Meditación.

Círculo de compartir.

17:30 **Pausa**

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 Pequeña caminata meditativa en la naturaleza

11:00 Pausa

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

13:00 Recogimiento y círculo de compartir final.

14:00 Comida y despedida.