

# Retiro De Silencio

info@pranayoga.es

659461152

**Lagar Romanes**  
**Guadalajara**

## Práctica

**Tantra Nyasa**

Meditación transcendental

Pranayamas

Yoga Integral

Yapa

Pasos de silencio



Alimentación Ayurveda

**Fin del Retiro**

Concierto de sitar.



Del 17 al 19 de Julio



El silencio nos hará viajar hacia nuestro interior, conectar con nuestra esencia, nuestra intuición y con la paz y la armonía que en realidad somos.

#### PRECIO RETIRO

2 Noches: Viernes, Sábado y Domingo	210 €
1 Noche: Sábado Y Domingo	155 €

#### NÚMERO DE CUENTA:

Banco Sabadell ES95 0081 0668 7200 0615 5825

Retiro de Silencio

# PROGRAMA

#### Viernes 17

17h00 Llegada - Retiro 2 noches  
20h00 Cena ligera  
21h00 Tantra Nyasa (Yoga Nidra)  
22h00 Apagar luces

#### Sabado 18

6h30 Pranayama  
7h00 Meditación y Kirtan  
8h30 Desayuno

-----  
9h30 Llegada - Retiro de 1 noche  
11h00 Inauguración y Satsang  
12h00 Yoga Integral  
12h30 Clase de Prana y Pranayama  
13h30 Almuerzo  
16h00 Japa  
16h30 Tantra Nyasa (Yoga Nidra)  
18h00 Meditación Vipassana  
19h00 Kirtan y Satsang  
20h00 Cena  
21h00 Consultas individuales  
22h00 Apagar luces

#### Domingo 19

6h30 Pranayama  
7h00 Yoga Integral  
7h30 Puja Guru  
8h30 Desayuno  
9h30 Paseo en silencio  
12h00 Tantra Nyasa (Yoga Nidra)  
13h30 Almuerzo  
16h00 Meditación  
16h30 Concierto sitar  
17h30 Kirtan y despedida del retiro

Para obtener el máximo beneficio del retiro no se permitirá hablar, utilizar el móvil o laptop (¡recogeremos todos los teléfonos móviles!), escuchar música, escribir o leer. Para cualquier necesidad que pudiera surgir, podrá comunicarse con los facilitadores del retiro por escrito por medio de papel y lápiz que facilitaremos.



prana & yoga

Un retiro de Silencio permite que nuestra mente se vuelva silenciosa y saludable. Así mismo, nos lleva hacia un estilo de vida también sereno y saludable.



EL PODER DEL UNIVERSO RESIDE EN EL  
SILENCIO.

ENCUENTRA TU PODER INTERIOR



prana & yoga