DETALLES PARA EL RETIRO

Octubre 25,26,27.

Los Silos es un espacio especialmente diseñado para retiros, a solo 15 minutos de San Miguel de Allende.

Si no tienes coche puedes tomar un uber o taxi para llegar o me avisas y te pongo en contacto con los que llevaran coche para pedirles un aventón.

Puedes ver aquí un video de Los Silos.

<http://lossilos.com.mx/>

HOSPEDAJE Y COSTOS.

Cuarto compartido ( 4 camas por cuarto) $4,800 pesos por persona.

Cuarto individual $ 5.000 pesos por persona (solo hay 3 cuartos disponibles)

Se requiere 30 % de anticipo para reservar tu lugar este anticipo no es retornable.

Depositar a :

Anabel Cárdenas

Banco Santander

Ventanilla 56511063545

Transferencia 014180565110635457

INCLUYE:

El taller.

2 noches de hospedaje

5 comidas vegetarianas simples mexicanas(botanas y bebidas durante el retiro)

ESTILO DE YOGA Y NIVELES

Es para todo nivel pero si tienes una condición física o estas pasando por un periodo difícil por trauma , operaciónes o accidente,es importante que hablemos antes para evaluar si este retiro es conveniente para ti.

Las prácticas de Hatha Yoga son para todos los niveles, doy variaciones para el que lo necesite.

FOCO DEL TALLER

Habra práctica de Hatha Yoga y meditación .EL tema será el cambio, la impermanencia. Les compartiré diferentes dinámicas y tendrán tiempo libre.

HORARIOS

Viernes

16.00 Registro

17.00 Platica de orientación y bienvenida.

18.00 Cena

19.30 Creación de un altar para el retiro y una relajación guidada (Yoga Nidra)

Sábado

(Prácticaremos las dos mañanas el silencio de 5.00 a 9:00)

5.00 a 6.00 Meditacion en Silencio con Anabel

Te,agua, fruta.

6.30 a 8.00 Hatha Yoga

8.15 Desayuno y tiempo libre.

9.30 -11.00 Taller y creación de un mandala

11:30 -13:00 Taller

13.30 Comida y tiempo libre.

15.00 a 16.30 Prácticas diarias para una mejor salud.

16.30 a 18.00 Taller (desatando nudos y meditación)

19:00 Cena y fogata.

Domingo

5.00 a 6.00 Meditación

Te,agua, fruta.

6.30 a 8.00 Yoga

8.15 Desayuno y tiempo libre.

9.30 a 12:00 Taller y cierre de el retiro.

QUE TRAER AL RETIRO.

El clima en Octubre puede ser fresco por las noches y las mañanas, a medio dia es agradable.

Es importante vestir en capas.

Cosas a traer:

Tapete de yoga

Ropa comoda para hacer yoga y meditar.

Calcetines ,gorro , guantes.

Pashmina para meditar o algo ligero para taparte.

Banco o cojin de meditación (hay sillas disponibles)

Zapatos comodos ,fáciles de poner y quitar.

Algo que te guste y que tenga significado para ti, que te recuerde quien eres y que te recuerde de la impermanencia de todo,para poder montar el altar juntos.

Toalla de baño

Traer todos tus productos de baño.

Algo para escribir.

No traer ropa plastificada como los pants que hacen mucho ruido al moverse.

Porfavor dejar todo lo de valor en casa.

Importante:

No prender incienso y velas en las recamaras.

No usar perfume ni loción durante el retiro

No usar cremas o aceites con aroma al estar en el salón.

No cigarros, alcohol ,ni mascotas.

Pueden dar mi celular a sus familiares en caso de ser necesario que los contacten

4151003053

También aquí abajo esta el numero local de Los Silos.

Te pedio un numero de contacto en caso de emergencia.

Los Silos

Camino a San Miguelito S/N

Atotonilco, Guanajuato

Tel 01 415 1852199