



el camino sencillo
Para, siente y... a ver qué pasa

1-3 Noviembre 2019
MADRID

ENCUENTRO INTENSIVO

VIERNES 1

- 09:00 – Empezando a parar – Meditación activa
- 10:30 – Bienvenida y presentaciones
- 11:30 – Inscripciones y descanso
- 12:30 – Espacio para descubrirte - *¿Por qué nos pasa lo que nos pasa?*
- 14:30 – Comida
- 16:00 – Meditاسiesta – *La quietud previa a la acción*
- 16:30 – Espacio para ponerte al día - *¿Qué haces para actualizar tu mapa?*
- 18:00 – El laboratorio – Danza y movimiento consciente – *Seguro que tu cuerpo te sorprende.*
- 20:00 - Compartir y despedida

SÁBADO 2

- 09:30 – Seguimos parando – Meditación activa
- 11:00 – Momento Blanco – *Propuestas creativas para aquietar tu mente*
- 12:30 – Espacio para descubrirte - *¿Qué es eso del amor a uno mismo?*
- 14:30 – Comida
- 16:00 – Meditاسiesta – *La quietud previa a la acción*
- 16:45 – El laboratorio – *Intensa dinámica para profundizar en conocerte*
- 19:45 – Compartir y despedida

DOMINGO 3

- 09:30 – Llevarte el parar puesto – Meditación activa
- 11:30 – Momento Blanco – *Practicando las propuestas*
- 12:00 – Integrando – *Tu brújula interna para tu día a día*
- 13:30 – Compartir
- 14:30 – Despedida – *Reconociéndome en ti*

DÓNDE

Centro YOGARAUM
Calle de Sierra Salvada, 24, Local 5
28018 Vallecas - Madrid
Metro: Alto del Arenal

CUÁNDO

Empezamos el Viernes 1 Noviembre a las 9:00
(llegar 10 minutos antes)
Terminamos el Domingo 3 Noviembre sobre las 15:00.
Intentaremos comer juntos los que no tengáis que marchar pronto.

CUÁNTO

Encuentro Intensivo 3 Días: 200 €
Oferta por pronta inscripción: 175 € hasta el 25 de octubre.