



## Retiro con Albert Abad

"El Poder de la Presencia"

( Presencia - Meditación - Autoindagación - Silencio )

DEL 15 AL 19 DE AGOSTO

Lugar: Centro "La Bartra" Farena ( Tarragona )

En este retiro **podrás tener la posibilidad de vivir cada instante desde una perspectiva totalmente nueva**, como la de ser consciente de cada acción que hagas, sintiendo que, más que ser "*el que haces*", eres el "*observador*" de todo, y te darás cuenta que las cosas simplemente suceden.

Cuando se vive de esta manera, **apreciarás lo relajado que puedes estar**, puesto que no debes escoger desde la mente condicionada (ego), sino que permites que sea el cuerpo el que responda a cada situación que te llega.

**Viviendo así, desde el Ser**

*Impartido por*

*Albert Abad*

**Tel. 636.00.51.38**

[www.despertarlaconciencia.net](http://www.despertarlaconciencia.net)

# Lugar del Retiro: Centro La Bartra

[www.labartra.com](http://www.labartra.com)



**“PLAZAS LIMITADAS”**

**PRECIO DEL CURSO: 375€ EUROS (todo incluido)**



[www.despertarlaconciencia.net](http://www.despertarlaconciencia.net)

# HORARIO

## Domingo

18:00 h. Llegada al Centro  
19:00h. Presentación del Curso  
21:00 h. *Cena y descanso*

## Lunes – Martes - Miércoles

08:00 h Estiramientos al aire libre  
09:30 h. *Desayuno*  
11:00 h. Auto-indagación y Meditación  
13:00 h. Meditación en la vida cotidiana  
14:00 h. *Comida y tiempo libre*  
17:00 h. Consciencia Sensorial  
17:40. Auto-indagación y Meditación  
19:40 h. Meditación en la vida cotidiana  
21:00 h. *Cena y descanso*

## Jueves

08:00 h. Estiramientos al aire libre  
09:30 h. *Desayuno*  
10:30 h. Excursión a un lugar de poder  
14:30 h. *Comida y despedida*

