



En este retiro tendrás la posibilidad de vivir un proceso de Auto-indagación, en un precioso paraje rodeado de naturaleza y silencio, donde podrás disfrutar de unos días de calma y bienestar.

Durante el Retiro desarrollarás el hábito de mantener la atención en tu cuerpo durante todo el día, para así poder experimentar la vida desde el sentir, más que desde el pensar, y así poder experimentar el *momento presente* de forma consciente.

Impartido por

Albert Abad

Tel. 636.00.51.38

www.despertarlaconciencia.net

Lugar del Retiro: Centro La Bartra

www.labartra.com



“PLAZAS LIMITADAS”

PRECIO DEL CURSO: 375 € (todo incluido)



www.despertarlaconciencia.net

HORARIO

Miércoles

18:00 h. Llegada al Centro
19:00h. Presentación del Curso
21:00 h. *Cenaydescanso*

Jueves – Viernes - Sábado

08:00 h Estiramientos al aire libre
09:30 h. *Desayuno*
11:00h. Auto-indagación y Meditación
13:00h. Tiempo de Silencio
14:00h. *Comida y tiempo libre*
17:00 h. Consciencia Sensorial
17:40. Auto-indagación y Meditación
19:40 Tiempo de Silencio
21:00 h. *Cenaydescanso*

Domingo

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

