

YOGA • MINDFULNESS EXPRESIÓN CORPORAL

ESTE RETIRO ES PARA TI SI TE APETECE O NECESITAS:

- PODER CAMBIAR DE AIRES
- RESETEAR TU MENTE
- PONER TUS IDEAS EN ORDEN
- COMPARTIR CON OTRAS PERSONAS
- CONECTAR CON TU ESENCIA Y BIENESTAR
- ESTAR EN CONTACTO CON LA NATURALEZA
- SENTIR QUE TE PUEDES DEJAR LLEVA

NUESTRO EQUIPO ¡SÍGUENOS EN REDES SOCIALES!



ANA MERLINO
COACH, FORMADORA
Y ACTRIZ

@ANA_MERLINO_



RAQUEL MAR
PROFESORA DE YOGA,
MASAJE AYURVEDA Y REIKI

@YOGAESPACIO



GEORGINA FAHLE
COORDINADORA DE CAL FARO,
TERAPEUTA Y DOULA

@CASA_CALFARO

¿QUÉ TE LLEVARÁS DE ESTE RETIRO?









- RELACIONARTE MEJOR CONTIGO Y CON LOS DEMÁS.
- ENCAMINARTE HACIA TUS PROPÓSITOS CON CLARIDAD Y CONFIANZA.
- APRENDER CÓMO SUPERAR TUS TRAMPAS MENTALES.
- SUPERAR MIEDOS QUE YA NO TE SIRVEN.
- MOVERTE Y EXPRESAR LIBREMENTE A TRAVÉS DEL CUERPO.
- DESCARGAR TENSIONES.
- CUIDAR TU CUERPO CON ALIMENTOS NUTRITIVOS.
- PASAR UN TIEMPO PRODUCTIVO PARA TU ALMA EN LA NATURALEZA.

¿CÓMO INSCRIBIRSE?

ESCRIBE UN WHATSAPP AL 636 538 808 O ENVÍANOS UN MAIL A INFO@ANAMERLINO.COM
Y TE HAREMOS LLEGAR LA FICHA DE INSCRIPCIÓN Y MÁS DETALLES ACERCA DEL RETIRO.

YOGA · MINDFULNESS EXPRESIÓN CORPORAL

VIERNES 21 DE FEBRERO 2020

-  16:00 · LLEGADA A CAL FARO Y UBICACIÓN EN LAS HABITACIONES
-  17:00 · CÍRCULO DE BIENVENIDA, EXPECTATIVAS Y PRESENTACIONES
-  18:00 · EXPRESIÓN CORPORAL Y MOVIMIENTO
-  18:45 · PAUSA
-  19:00 · YOGA
-  20:00 · MEDITACIÓN
-  20:30 · CENA CONSCIENTE
-  22:00 · RELAJACIÓN

SÁBADO 22 DE FEBRERO 2020

-  08:00 · MEDITACIÓN
-  08:30 · YOGA
-  10:00 · DESAYUNO
-  11:30 · EXCURSIÓN CONSCIENTE DINAMIZADA
-  14:00 · LLEGADA A LA CASA Y FIN DE ACTIVIDAD
-  14:30 · COMIDA CONSCIENTE
-  15:30 · PAUSA
-  16:45 · TALLER “CAMBIO DE CHIP” CÓMO SUPERAR MIEDOS, GESTIONAR EMOCIONES NEGATIVAS Y ELIMINAR PREOCUPACIONES INNECESARIAS
-  20:30 · CENA CONSCIENTE
-  22:00 · RELAJACIÓN

DOMINGO 23 DE FEBRERO 2020

-  08:00 · MEDITACIÓN
-  08:30 · YOGA
-  10:00 · DESAYUNO
-  11:30 · TALLER TEATRO Y DANZA
-  13:30 · COMIDA CONSCIENTE
-  15:00 · TALLER ATRAPASUEÑOS
-  16:30 · CÍRCULO DE CIERRE Y DESPEDIDA