

# RETIRO DE TANTRA

## VACACIONES en Septiembre.



Del 18 al 20 de Septiembre

En la **Finca Saranam** en Garganta la Olla (Cáceres)

Retiro dirigido por **M<sup>a</sup> Ángeles Molina** (Facilitadora de Tantra)

## PROGRAMA

### Viernes 18 de septiembre:

19:00 h. **Llegada** a la Finca Saranam hasta las 20:00 h. tiempo para alojarnos y conocer el entorno.

20:00 a 21:00 h. Presentación del grupo y **meditación** guiada de presencia.

21:30 h. Tiempo para cenar.

22:30 h. **Meditación** relajación.

23:00 h. Tiempo para soñar.

## **Sábado 19 de septiembre:**

8:00 - 09:00 h. **Dinámica** de Osho.

09:30 h. Tiempo para desayunar.

10:30 - 14:00 h. **Tantra**.

14:30 h. Tiempo para comer y descansar.

17:00 - 20:00 h. **Paseo y Baño** en las pozas naturales.

20:00 - 21:00 h. Descanso.

21:00 h. Tiempo para cenar.

22:30 h. **Meditación** relajación.

23:00 h. Tiempo para soñar.

## **Domingo 20 de septiembre:**

9:00 - 10:00 h. **Dinámica** de Osho.

10:30 h. Tiempo para desayunar.

11:30 - 14:00 h. **Tantra**.

14:30 h. Tiempo para comer y **fin de retiro**.

# **CÓMO LLEGAR**

Desde Madrid, por la A-5 coger la salida 185 (Monfragüe / Naval Moral de la Mata). A 9 kms coger la salida a Jaraíz de la Vera, atravesar Jaraíz dirección Cuacos de Yuste / Jarandilla. A unos 2 kms. Desvío a la izquierda hacia Garganta de la Olla. Justo al coger este desvío, a mano izquierda está el **Restaurante San Marcos** (con aparcamiento pintado de rojo), en este restaurante paráis y llamáis a uno de estos dos teléfonos:

M<sup>a</sup> Ángeles: 665 31 59 29

Ángel: 618 81 73 74

Os iremos a buscar. Quienes ya conozcáis la finca, podéis ir directamente. Quienes vayáis en coche y deseéis compartir el viaje, avisar para poneros en contacto con la gente que no tenga coche y de esta manera os saldrá más económico el viaje.

La distancia desde Madrid es de 250 kms. Se suele tardar 2 horas y media, dependiendo del tráfico.

# APORTACIÓN

Este retiro tiene un precio de **195 €**.

Para reservar plaza se pide una reserva de **50 € antes del día 11 de septiembre**, para asegurar tu plaza.

En este precio está incluido alojamiento, pensión completa alimenticia ovo lacto vegetariana y los talleres de Tantra.

No está incluido el viaje de desplazamiento desde tu lugar de origen hasta la casa rural.

# INFORMACIÓN

## Prácticas tántricas:

- Respiración consciente Pranayama, para canalizar y dirigir el flujo de energía por el canal central y chakras principales.
- Potenciar el flujo de energía del 4º chakra (corazón) y 2º chakra (sacro sexual) disfrutando de su conexión plena.
- Meditaciones activas para descolocar y agitar la mente, conectando con tu verdadera esencia y presencia.
- Visualización en grupo, sintiendo la unidad desde el corazón, trabajando con el útero materno universal.
- Bailes y juegos para el despertar de los dioses y las diosas.
- Círculo sagrado de energía en la pareja.
- Ejercicios energéticos para potenciar y despertar tus sentidos.
- Prácticas individuales tántricas, sintiendo todo el canal central.

El retiro de Tantra está dirigido **tanto a personas sin pareja como a parejas**, está abierto a recibir a todo el mundo.

Puntualizar que en los talleres **no hay relaciones sexuales ni desnudez**.

El número de plazas disponibles para este retiro es de **14** personas.

Se tomarán todas las **medidas de seguridad** tanto en la sala de trabajo como en los espacios para compartir, debido a las circunstancias especiales que estamos viviendo.

Es **necesario que llevéis** ropa cómoda estilo deportivo o yoga, un pañuelo o antifaz, cojín para meditar, una esterilla, una manta pequeña para cubrirnos en los talleres de tantra, una toalla de piscina, bañador o bikini y material de aseo.

No es necesario que llevéis sábanas ni toallas de ducha o lavabo.

Durante el retiro no estará permitido el consumo de alcohol y drogas.

Fumar está permitido en las zonas habilitadas para ello.

Para más información y reserva de plaza podéis escribir a este correo:

**M<sup>a</sup> Ángeles – [tantraconangeles@gmail.com](mailto:tantraconangeles@gmail.com)**

O bien, llamando por teléfono: **665 31 59 29**

**[www.tantraconangeles.com](http://www.tantraconangeles.com)**