

RETIRO TANTRA

VACACIONES FIN DE SEMANA



Del 5 al 7 de Agosto

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

Retiro dirigido por **M^a Ángeles Molina** (Maestra de Tantra)

PROGRAMA

Viernes 5 de Agosto:

19:00 hrs. **Llegada** a la finca Saranam. Hasta las 20:00 hrs. Tiempo para alojarnos y conocer el entorno.

20:00 a 21:30 hrs. Presentación del grupo y **meditación** guiada de presencia.

21:30 hrs. Tiempo para cenar.

22:30 hrs. **Meditación** relajación.

23:00 hrs. Tiempo para soñar.

Sábado 6 de Agosto:

8:00 – 09:00 hrs. **Dinámica** Tantra.

09:30 hrs. Tiempo para desayunar.

10:30 – 15:00 hrs. **Tantra**.

15:00 hrs. Tiempo para comer y descansar.

17:00 – 20:00 hrs. **Tantra** y baños en las pozas, en el entorno natural.

20:00 – 21:00 hrs. Descanso.

21:00 hrs. Tiempo para cenar.

22:30 hrs. **Meditación** relajación.

23:00 hrs. Tiempo para soñar.

Domingo 7 de Agosto:

8:00 – 09:00 hrs. Dinámica **Tantra**

09:30 hrs. Tiempo para desayunar.

10:30 – 13:00 hrs. **Tantra**.

13:00 – 14:00 hrs. **Meditación** en entorno natural.

14:00 – 15:00 hrs. Descanso.

15:00 hrs. Tiempo para comer y **fin del retiro**.

CÓMO LLEGAR

Desde Madrid, por la A-5 coger la salida 185 (Monfragüe / Navalморal 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 verde), en este restaurante paráis y llamáis a uno de estos dos teléfonos:

M^a 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 **200 €** si haces **la reserva (50 €) antes del día 15 de Julio**. Obtendrás un descuento de **20 €**. Se quedaría en **180 €**.

En este precio está incluido todo: alojamiento, pensión completa alimenticia ovo lácteo vegetariana y el taller de tantra. Excepto el transporte.

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 y 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 16 personas.

Es necesario que llevéis ropa cómoda, bañador y material de aseo. No es necesario que llevéis sábanas.

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^a Ángeles – tantraconangeles@gmail.com

O bien, llamando por teléfono: M^a Ángeles.: 665 31 59 29.

Página web.: www.tantraconangeles.com