

¿NECESITAS UN BREAK?

---

## RETIRO PARA YOGUIS URBANITAS

---

### VIERNES 6 de mayo

- 16:00 Entrada al retiro
- 18:00 Presentación del retiro
- 18:15 Mindful eating
- 19:00 Clase de Yin yoga
- 21:00 Cena
- 22:15 Meditación con visualización
- 23:15 Silencio



### SÁBADO 7 de mayo

- 07:30 Despertar con Gong
- 08:00 Meditación a través de la respiración consciente
- 09:00 Desayuno en silencio
- 10:00 Clase de Vinyasa yoga o taller de automasaje
- 12:00 Actividad en la naturaleza
- 14:15 Comida
- Siesta, relajación o lectura
- 17:00 Yoga restaurativo y pranayama
- 19:00 Como convertir la ansiedad en calma
- 21:00 Cena
- 22:15 Meditación con mantras
- 23:15 Silencio

### DOMINGO 8 de mayo

- 07:30 Despertar con Gong
- 08:00 Meditación en movimiento
- 09:00 Desayuno en silencio
- 10:00 Contemplaseo con anclaje
- 12:45 Clase de Hatha yoga
- 14:15 Comida y despedida con meditación creativa
- 16:00 Salida del retiro

Más información:  
[info@gravedadzero.es](mailto:info@gravedadzero.es)

