

VIVIR LA  
GRACIA

Cultivando las  
Cualidades del  
corazón

# RETIRO EN SEPTIEMBRE

## 12 al 15 de septiembre | CASA MARISTAS MIRAFLORES

Localización: cerca de la cartuja de miraflores  
parque de fuentes blancas-BURGOS  
contacto 675.038.866



Lentamente, sin darse apenas cuenta,  
los copos se desprenden del vacío.  
Y cada uno en su sitio van posando en la tierra  
sus pétalos helados, tan suaves tan quedos, tan despacio.  
Lentamente sin darse apenas cuenta  
se extinguen en el suelo  
devolviendo al Silencio lo que es suyo.

Rafael Redondo Barba, “*el milagro de vivir despierto*”

PRECIO: 332 €

## **VIERNES 12**

**9H -9'45H**

**10'00H-13'15H**

**14'00H**

**16'30H-17'30H**

**17'45H-20'30H**

**21H**

**21'45H**

### **RECEPCIÓN E INSTALACIÓN EN LAS HABITACIONES**

Puedes llegar en autobús hasta Burgos capital y organizaremos en coches privados la llegada a la casa que dista unos 3km.

### **REUNIÓN INFORMATIVA EN LA SALA Y COMIENZO DE LAS MEDITACIONES**

Comida en grupo

Movilización energética yoga /chi kung

Meditaciones de la tarde

Cena en grupo

Despedida del día con lectura y reflexión compartida

## **SABADO 13**

**8H-9'15H**

**9'30h**

**10'30H/ 13'15H**

**14H**

**16'30H-17'30H**

**17'45h/20'30h**

**21h**

**21'45h**

### **PASEO MEDITATIVO POR EL JARDÍN - CHIKUNG AL AIRE LIBRE-MEDITACIÓN**

Desayuno

Meditaciones y kin hin (caminar consciente)

Comida en grupo

Movilización energética -despertar del cuerpo

Meditación y kin hin en la sala

Cena en grupo

Despedida del día con lectura y reflexión compartida

## **DOMINGO 14**

**8H-9'15H**

**9'30h**

**10'30H/ 13'15H**

**14H**

**16'30H-17'30H**

**17'45h/20'00h**

**21h**

**21'45h**

### **PASEO MEDITATIVO POR EL JARDÍN - CHIKUNG AL AIRE LIBRE-MEDITACIÓN**

Desayuno

Meditaciones y kin hin (caminar consciente)

Comida en grupo

Movilización energética -despertar del cuerpo

Meditación y kin hin en la sala

Cena en grupo

Despedida del día con lectura y reflexión compartida

## **LUNES 15**

**8H-9'15H**

**9'30H**

**10'30H/13'15H**

**14H**

**16'30H-17'30H**

**17'45H/20'00**

**21H**

### **PASEO MEDITATIVO POR EL JARDÍN - CHIKUNG AL AIRE LIBRE-MEDITACIÓN**

Desayuno

Meditaciones y kin hin (caminar consciente)

Comida en grupo

Movilización energética -despertar del cuerpo

Meditación y kin hin en la sala

Cena en grupo y despedida