

RETIRO DE SILENCIO EN  
VERANO  
**LA SABIDURIA Y  
EL CORAJE DE  
VIVIR**

-----  
**ANA MARIA DE LAS HERAS**  
-----

**FECHA:** 26al 30de AGOSTO

**LUGAR:** Centro AIN- KARIM

compañía de Maria – HARO.



(Haz clic aquí y te sale la  
ubicación en Google maps)



**AYUDÁNDONOS MUTUAMENTE EN ESTOS DÍAS  
COMPARTIENDO NUESTRA HUMANIDAD.**

**Los días serán en silencio.**

En un entorno de silencio, de quietud, necesarios para no quedar inundados de formas, ruidos, movimientos y significados que nos desgastan y así, detenidos, se gesta lo Otro allá en lo hondo.

**¿Como lo experimentamos?**

Mediante meditaciones y ejercicios experienciales individuales, movimiento consciente a través del Qi Gong (todos los niveles), pequeñas charlas, meditación relacional. Nos sumergiremos en la exploración de nuestro interior, fortaleciendo la conexión con nosotros mismos, los demás y el mundo.

**La invitación es** a vivir unos días donde cultivar la quietud y conectar con el misterio que abraza a tu persona y da sentido a todo. Y donde el corazón y la mente se asienten, para que surja esa cualidad de presencia, claridad y cuidado que ya forma parte de nosotras.

En un entorno de silencio, y de naturaleza, realizaremos practicas sentadas, de pie, movimiento suave, meditación en relación y algún marco teórico que nos ayude a resonar con lo que ya sabemos

**PRECIO.**

**LOS CINCO DIAS: 458€.** (248€ habitación, comidas y casa + 210€ sesiones)

Si alguna persona quiere ir y tiene dificultades económicas, no dudéis en llamar.

**SE ABONARÁ A LA LLEGADA**

**MENÚ.**

El menú es ovolactovegetariano. Si alguien tiene intolerancias apuntarlo en la inscripción. Intolerancias y cuestiones poneros en contacto con Jesús Mari.

**HABITACIÓN.**

Las habitaciones son individuales con baño y están con sábanas y toallas.

**MATERIAL A LLEVAR.**

Neceser (gel, cepillos de dientes ...), ropa cómoda, esterilla, y mantita para taparte en la sala si estas tumbada, banquito o cojín, boli y cuaderno.

Hay sillas en la sala.

**DÍA, HORA DE LLEGADA Y FINALIZACIÓN.**

**El día 26 de agosto:**

- Recepción desde las 17:00 a 18:00 de la tarde. El pago se hace en recepción.
- Comienzo del retiro 18:30.

**EL RETIRO ACABA ELDOMINGO TRAS LA COMIDA**

**INSCRIPCIÓN: HAZ CLICK AQUÍ Y RELLENA EL FORMULARIO**

**PARA MÁS INFORMACIÓN** **Jesus Maria Mata**



[jesusmarimata@yahoo.es](mailto:jesusmarimata@yahoo.es) haciendoclickaquíseteabre el correo

Whatsapp: 669 132 900 haciendoclickaquíseteabre el whatsapp