

II RETIGO YOGA Y MEDITACIÓN

CORTIJO DE TRIFILLAS

29, 30 DE NOVIEMBRE Y 1 DE DICIEMBRE



TIMING

Viernes

17:30h Llegada al Cortijo, distribución de habitaciones y espacios

18:30 Actividad de Bienvenida

19:00h Clase de Yoga

21:00h Cena

22:30 Meditación

Sábado

08:30h Té

09:00h Meditación

09:30h Yoga

11:00h Desayuno

12:00h Sesión de Mindfulness por la extensión de Olivar y Campos de lavanda (Caminata Consciente)

14:00h Almuerzo

15:30h Tiempo libre

17:00h Clase de Chikung

18:00h Sesión de Mindfulness y práctica de meditación

19:00h Descanso

19.30h Sesión de Yoga Nidra (Yoga del sueño)

21:00h Círculo para compartir

21:30h Cena

Domingo

08:0h Té

08:30h Meditación

09:00h Clase de Hatha Yoga

10:00h Desayuno

10:30h Ruta al Pico Trifillas: Tercer pico de más de 1000m de altitud desde el que observaremos restos de piezas cerámicas de los antiguos pobladores ya que fue un lugar de enterramiento sagrado en el Paleolítico.

13:30h Yoga de la Risa

14:30h Almuerzo Típico Manchego

16:30h Visita Guiada a Liétor

Iglesia del Convento de Carmelitas Descalzos y Cripta

Lavaderos de los años 50

Casco Antiguo

Miradores al Valle del Río Mundo

Iglesia Santiago Apóstol y Museo Etnográfico

Ermita de Belén

19.00h Despedida