



RETIRO TAO Y MEDITACIÓN

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

verano 2022 - DEL 18 al 21 de agosto 2022

*Este programa puede estar sujeto a modificaciones según la climatología u otros aspectos para un mejor desarrollo de las actividades.

JUEVES 18	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
HORARIO		
A partir de las 17 horas	BIENVENIDA, RECEPCIÓN Y ACOMODACIÓN.	
18:00 a 21:00	PRESENTACION DEL RETIRO, PROFESOR y ALUMNOS – CLASE DE TAO	
21:00	CENA Y TIEMPO LIBRE	
22:30	DINÁMICA DE GRUPO CUENCOS TIBETANOS	Armonización física, mental y energética y relajación a través del sonido y la vibración.

VIERNES 19		ACTIVIDAD	OBSERVAIONES
HORARIO			
8:00 a 9:15		CHI KUNG	Movimientos revitalizantes coordinados con la respiración que fortalecen el cuerpo, armonizan las emociones y equilibran la mente.
09:30		DESAYUNO Y TIEMPO LIBRE	
10:30 a 12:00		INICIACIÓN AL TAO - TEORÍA	El Tao es el camino para el equilibrio. Aprenderemos los principios básicos de esta filosofía de vida e integraremos las bases prácticas para iniciar este camino
12:15 a 13:45		PRÁCTICA	
14:00		COMIDA Y TIEMPO DE DESCANSO	
17:30 a 19:00		ÁRBOL DE PRÁCTICAS DEL TAO.	Mapa general de lo que el Tao nos ofrece para cada una de las facetas de la vida.
19:15 a 20:45		TALLER DE INICIACIÓN AL TAO YIN	La práctica secreta de los Emperadores Chinos con la que aprenderemos ejercicios para revitalizar el organismo.
21:00		CENA Y TIEMPO LIBRE	
22:30		DINÁMICA NOCTURNA MEDITACIÓN CON LAS ESTRELLAS.	Descubriremos nuestra conexión con las estrellas.

SÁBADO 20	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
HORARIO		
8:00 a 9:15	CHI KUNG	Práctica para potenciar nuestra energía interna.
09:30	DESAYUNO Y TIEMPO LIBRE	
10:30 a 12:00	CURSO DE MEDITACIÓN	Aprendiendo a serenar mente y emociones.
12:15 a 13:45	CURSO DE MEDITACIÓN	Integrando la meditación en el cuerpo y en las actividades cotidianas.
14:00	COMIDA Y TIEMPO DE DESCANSO	
17:30 a 19:00	®SOBERANÍA PERSONAL	El tao de las Relaciones. Gestión emocional, como pasar del sufrimiento a la felicidad
10:15 a 20:45	TAO YIN	“Equilibrio en movimiento” Entrenamiento para revitalizar el organismo, fortalecer las articulaciones y la espalda.
21:00	CENA Y TIEMPO LIBRE	
22:30	DINÁMICA NOCTURNA BIODANZA	La danza de la vida que nutre la mente, el cuerpo y el corazón.

Domingo 21	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
Horario		
08:00 a 09:15	CHI KUNG / TAO YIN	Movimientos coordinados con la respiración para fortalecer todo el organismo y aumentar la energía.
09:30	DESAYUNO Y TIEMPO LIBRE	
10:30 a 13:45	Compartir en Círculo y Clausura del Retiro	
14:00	COMIDA	