




# Take out your Soul Retreat



*"No saber quién eres también es un buen comienzo"*

## ACTIVIDADES DIARIAS



- 7h Sonido del Gon para levantarse
  - 7.30h Yoga Restructurativo
  
  - 8.30h **Práctica de Mindfulness en el Desayuno**
  
  - 10h Actividades en la carpa
    - Activación APH
    - Enseñanzas de los Siddhas
    - Meditación APH
    - Caminata de Poder Japa mala
  
  - 12h Descanso para un té
  
  - 12.30h Actividades en la carpa
    - Meditación de los Hijos del Sol
  
  - 13.30h **Práctica de Mindfulness en la comida**
  
  - 14.30h Servicio desinteresado SEVA
  
  - 15.30h Piscina, descanso o masaje
  
  - 17h Llamada con el Gon para prepararse
  
  - 17.30h Actividades en la carpa
    - Preguntas y respuestas
  
  - 17.30h Actividades en el Jardín
    - Juegos de conciencia
    - Regresión Consciente APH
  
  - 19h Acuagym en la piscina
  - 19.45h Meditación en el agua
  
  - 20.30h **Práctica de Mindfulness en la cena**
  
  - 22h Canto del Santi "Paz"
  
  - 22.30h Descanso para dormir
- 
- 