



Retiro Volver al Amor

Meditación, silencio y liberación
emocional

POR ALE.TUCOACH

DICIEMBRE 15-16 Y 17
PUNTO ZERO / V REGIÓN / PUTAENDO

VOLVER AL AMOR

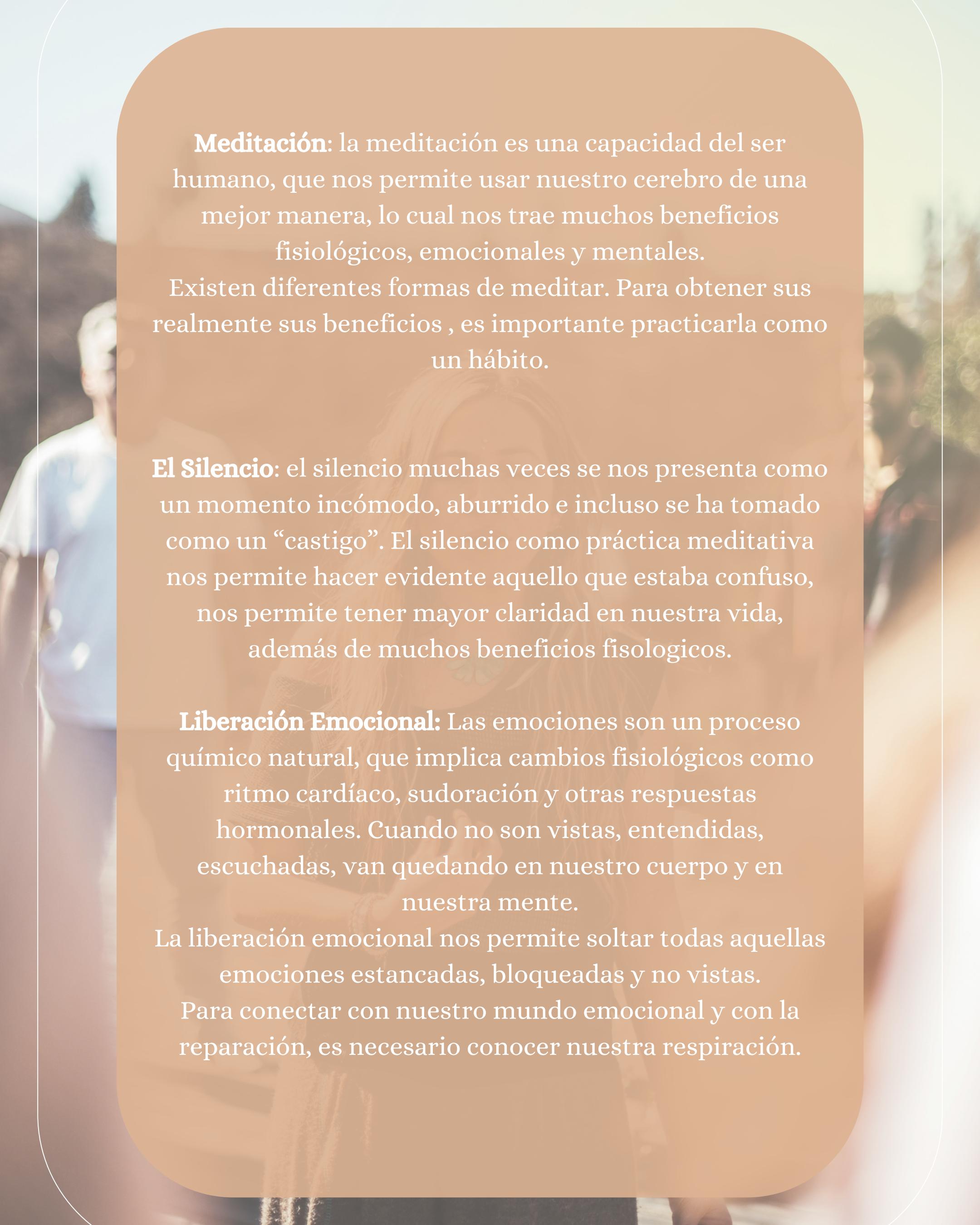
Retiro de “Meditación, Silencio y Liberación Emocional”

Bienvenida/o a este espacio “Volver al Amor”. Estoy muy emocionada de que seas parte de este encuentro y poder ser parte de un camino que te llevará a recordar quien realmente eres.

Durante estos días haremos una pausa, para que puedas conectar y vivir en tu propia presencia

Para conocer tu capacidad de OBSERVAR, sin juicio. De observar tu mente, tus pensamientos, tus emociones, tu cuerpo, tu respiración , tus sensaciones entre otras cosas. Será un momento para “ser” sin tener que “hacer”.

Quisiera que te entregaras a este viaje con todo tu corazón y que pudieras ver aquello que no habías podido ver y reconocieras tu estado natural de paz, dicha, sabiduría, amor Volver al Amor, es un retiro de meditación, silencio y liberación emocional.



Meditación: la meditación es una capacidad del ser humano, que nos permite usar nuestro cerebro de una mejor manera, lo cual nos trae muchos beneficios fisiológicos, emocionales y mentales.

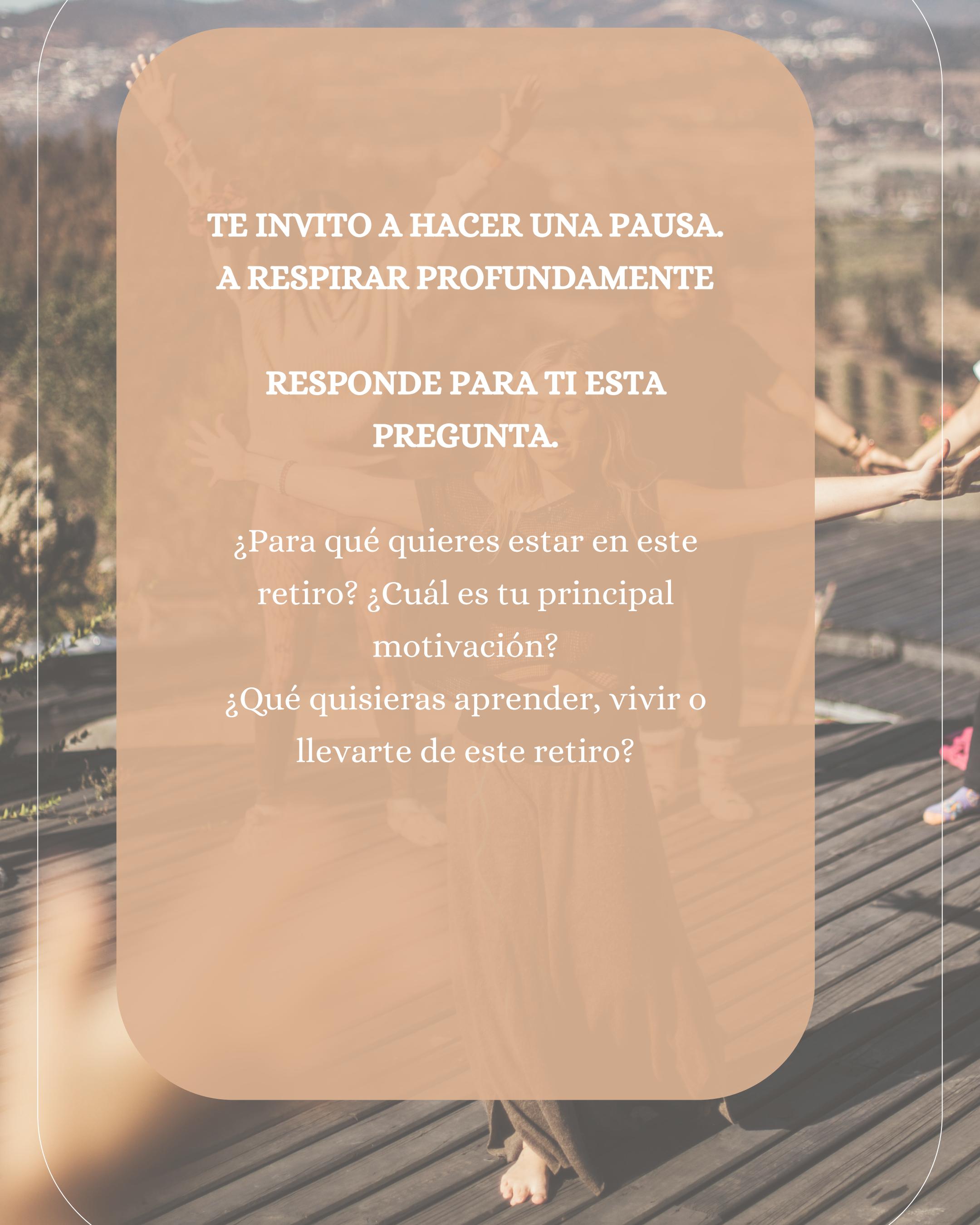
Existen diferentes formas de meditar. Para obtener sus realmente sus beneficios , es importante practicarla como un hábito.

El Silencio: el silencio muchas veces se nos presenta como un momento incómodo, aburrido e incluso se ha tomado como un “castigo”. El silencio como práctica meditativa nos permite hacer evidente aquello que estaba confuso, nos permite tener mayor claridad en nuestra vida, además de muchos beneficios fisiológicos.

Liberación Emocional: Las emociones son un proceso químico natural, que implica cambios fisiológicos como ritmo cardíaco, sudoración y otras respuestas hormonales. Cuando no son vistas, entendidas, escuchadas, van quedando en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

La liberación emocional nos permite soltar todas aquellas emociones estancadas, bloqueadas y no vistas.

Para conectar con nuestro mundo emocional y con la reparación, es necesario conocer nuestra respiración.



**TE INVITO A HACER UNA PAUSA.
A RESPIRAR PROFUNDAMENTE**

**RESPONDE PARA TI ESTA
PREGUNTA.**

¿Para qué quieres estar en este
retiro? ¿Cuál es tu principal
motivación?

¿Qué quisieras aprender, vivir o
llevarte de este retiro?

A circular overlay with a light orange gradient is centered over the image. Inside the circle, there is white text. In the background, a group of people are gathered around a campfire at night. One person is holding a small child. The scene is lit by the fire and some ambient light.

Viernes 15

PUEDES LLEGAR DESDE LAS 15:00HRS

17:00 - 18:00: Registro y Bienvenida

**18:00- 20:00: Inicio
Sesión de apertura.**

Presentación del Programa.

Entrega de Material

Práctica de Meditación Grupal

20:00 - 21:00 :Cena

21:00 - 22:00: Ceremonia de fuego.

Sábado 16

6:30 - 7:30 : Clase de Yoga

7:30 - 8:00 : Meditación Vipassana

8:00 - 9:00 : Silencio y escritura. (puedes ducharte, caminar, conectar con el espacio)

9:00 - 10:00 : Desayuno.

10:30 - 12:30 : Teórico/Práctico.

Reconociendo nuestro mundo emocional.

12:30- 12:45 : Break

12:45 - 13:30 : Meditación activa y liberación emocional

13:30 - 14:30 : Almuerzo.

14:30-15:00: Tiempo de Silencio.

15:00 - 16:00 :Teorico/Práctico

17:00 - 18:00: 5 lenguajes del Amor

18:00-19:00:Comunicación Alquímica.

19:00-19:15 : Break

19:15- 20:00: Reflexión Grupal

20:00-21:00: Cena

Domingo 17:
6:30- 7:00: Silencio.
7:00 - 8:00 : Clase de yoga
8:00 - 8:30 : Meditación final y cierre
8:30 - 9:30: Desayuno
10:00: CHECK OUT

“El amor nos permite mirar, comprender y aceptar con compasión, es un compromiso consciente de nutrir la felicidad y aliviar el sufrimiento en uno mismo y en los demás.

El amor nos permite cultivar la comprensión y la aceptación, creando un espacio donde todos pueden encontrar refugio y sanación”.

@ale.tucoach

Información

Fecha: Diciembre 15-16 y 17

Lugar: Punto Zero / @puntozero
V Región- Punta de la
Canaleta

Incluye:

Alojamiento y alimentación
vegetariana

Retiro
Volver al Amor



Retiro
Volver al Amor



TE VEO
pronto