

# **RETIRO DE TANTRA**

## **VACACIONES de Semana Santa.**



Del 14 al 17 de abril

En Posada Rural Peñapintada ( Cercedilla – Madrid )

Retiro dirigido por M<sup>a</sup> Ángeles Molina (Facilitadora de Tantra)

# PROGRAMA

## **Jueves 14 de abril:**

12:00 h. **Llegada** a la posada rural. tiempo para alojarnos y conocer el entorno.

13:00 a 14:00 h. Presentación del grupo y **meditación** guiada de presencia.

14:30 h. Tiempo para comer y descansar.

17:00 – 20:00 h. **Tantra.**

20:00 - 21:00 h. Descanso.

21:00 h. Tiempo para cenar.

22:30 h. **Meditación** relajación.

23:00 h. Tiempo para soñar.

## **Viernes 15 de abril:**

8:00 - 09:00 h. **Dinámica** de Osho.

09:30 h. Tiempo para desayunar.

10:30 - 14:00 h. **Tantra.**

14:30 h. Tiempo para comer y descansar.

17:00 - 20:00 h. **Paseo por el entorno natural de la sierra de Madrid.**

20:00 - 21:00 h. Descanso.

21:00 h. Tiempo para cenar.

22:30 h. **Meditación** relajación.

23:00 h. Tiempo para soñar.

## **Sábado 16 de abril:**

8:00 - 09:00 h. **Dinámica** de Osho.

09:30 h. Tiempo para desayunar.

10:30 - 14:00 h. **Tantra.**

14:30 h. Tiempo para comer y descansar.

17:00 - 20:00 h. **Tantra y Masaje tántrico.**

20:00 - 21:00 h. Descanso.

21:00 h. Tiempo para cenar.

22:30 h. **Meditación** relajación.

23:00 h. Tiempo para soñar.

### **Domingo 17 de abril:**

9:00 - 10:00 h. **Dinámica** de Osho.

10:30 h. Tiempo para desayunar.

11:30 - 14:00 h. **Tantra y círculo de cierre.**

14:30 h. Tiempo para comer y **fin de retiro.**

## **CÓMO LLEGAR**

Desde Madrid:

En **coche** coger la **A-6** dirección Navacerrada ( google y gps os llevará sin problema )

**Bus: N.º 684** Ruta Madrid ( Estación de Moncloa ) - Cercedilla ( por Guadarrama)

**Tren:** Estación de cercanía **Atocha C-2** dirección Cercedilla es fin de trayecto.

Dirección Posada Rural Peñapintada

C/ Emilio Serrano, 34

**Cercedilla ( Madrid )**

También posibilidad de **compartir los coches** con plazas libres de los asistentes, así es más fácil el desplazamiento para todos y nos puede salir el viaje más económico.

## **INFORMACIÓN**

### **Prácticas tántricas:**

- Respiración consciente Pranayama, para canalizar y dirigir el flujo de energía por el canal central y chakras principales.
- Potenciar el flujo de energía del 4º chakra (corazón) y 2º chakra (sacro sexual) disfrutando de su conexión plena.
- Meditaciones activas para descolocar y agitar la mente, conectando con tu verdadera esencia y presencia.
- Visualización en grupo, sintiendo la unidad desde el corazón, trabajando con el útero materno universal.
- Bailes y juegos para el despertar de los dioses y las diosas.
- Círculo sagrado de energía en la pareja.
- Ejercicios energéticos para potenciar y despertar tus sentidos.
- Prácticas individuales tántricas, sintiendo todo el canal central.
- Masaje tántrico.

El retiro de Tantra está dirigido **tanto a personas sin pareja como a parejas**, está abierto a recibir a todo el mundo.

Puntualizar que en los talleres **no hay relaciones sexuales ni desnudez**.

El número de plazas disponibles para este retiro es de **20** personas.

Se tomarán todas las **medidas de seguridad** tanto en la sala de trabajo como en los espacios para compartir, debido a las circunstancias especiales que estamos viviendo.

Es **necesario que llevéis** ropa cómoda estilo deportivo o yoga, un pañuelo o antifaz, una toalla de piscina, aceite de masaje y material de aseo personal.

No es necesario que llevéis sábanas ni toallas de ducha o lavabo.

Las habitaciones están totalmente equipadas y cada habitación tiene su propio baño.

Durante el retiro no estará permitido el consumo de alcohol y drogas.

Fumar está permitido en las zonas habilitadas para ello.

## **APORTACIÓN**

Este retiro tiene un precio de **345 €**.

Para asegurar tu plaza para el retiro, se pide una reserva de **50 €** antes del **1 de abril**.

En este precio está incluido alojamiento en habitación doble, pensión completa alimenticia ovo lacto vegetariana o vegana y los talleres de Tantra.

No está incluido el viaje de desplazamiento desde tu lugar de origen hasta la casa rural.

Para más información y reserva de plaza podéis escribir a este correo:

**M<sup>a</sup> Ángeles – [tantraconangeles@gmail.com](mailto:tantraconangeles@gmail.com)**

O bien, llamando por teléfono: **665 31 59 29**

**[www.tantraconangeles.com](http://www.tantraconangeles.com)**