

Retiro de Tantra Puente de Mayo.



Del 29 de abril al 1 de mayo.

En la **Finca Saranam** en Garganta la Olla (Cáceres)

Retiro dirigido por **M^a Ángeles Molina** (Facilitadora de Tantra)

PROGRAMA

Sábado 29 de abril:

12:30 h. **Llegada** a la posada rural. tiempo para alojarnos y conocer el entorno.

13:30 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.

Domingo 30 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** en la naturaleza y **masaje.**

20:00 - 21:00 h. Descanso.

21:00 h. Tiempo para cenar.

22:30. **Meditación** relajación.

23:00 h. Tiempo para soñar.

Lunes 1 de Mayo:

9:00 - 10:00 h. **Dinámica** de Osho.

10:30 h. Tiempo para desayunar.

11:30 - 14:00 h. **Tantra.**

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

CÓMO LLEGAR

Desde Madrid, por la A-5 coger la salida 185 (Monfragüe / Navalmoral de la Mata). A 9 kms coger la salida a Jaraíz de la Vera, atravesar Jaraíz dirección Cuacos de Yuste / Jarandilla. A unos 2 kms. Desvío a la izquierda hacia Garganta de la Olla. Justo al coger este desvío, a mano izquierda está el **Restaurante San Marcos** (con letrero pintado de rojo), en este restaurante paráis y llamáis a uno de estos dos teléfonos:

Mª Ángeles: 665 31 59 29

Ángel: 618 81 73 74

Os iremos a buscar. Quienes ya conozcáis la finca, podéis ir directamente. Quienes vayáis en coche y deseéis compartir el viaje, avisar para poneros en contacto con la gente que no tenga coche y de esta manera os saldrá más económico el viaje.

La distancia desde Madrid es de 250 kms. Se suele tardar 2 horas y media, dependiendo del tráfico.

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 tacto consciente** y relajación.

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 **16** personas.

Es **necesario que llevéis**: ropa cómoda estilo deportivo o yoga, un pañuelo o antifaz, una esterilla, un bote de aceite y una sábana grande para cubrir el suelo de la sala y material de aseo personal.

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 **275 €**.

Para asegurar tu plaza, tienes que hacer una reserva de plaza de **50 €** antes del 18 de abril.

En este precio está incluido alojamiento, pensión completa alimenticia ovo lacto vegetariana 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^a Ángeles – tantraconangeles@gmail.com

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

www.tantraconangeles.com