

# **Retiro de Tantra**

## **Noche de San Juan.**



Del 23 de junio al 25 de junio.

En **Felicity House** en Valdeverdeja ( Toledo )

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

# PROGRAMA

## **Viernes 23 de junio:**

19:00 h. **Llegada** a la posada rural. tiempo para alojarnos y conocer el entorno.

20:00 a 21:00 h. Presentación del grupo y **meditación** guiada de presencia.

21:30 h. Tiempo para cenar.

22:30 h. **Meditación** relajación.

23:00 h. Tiempo para soñar.

## **Sábado 24 de junio:**

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. **Ritual noche de SAN JUAN**

24:00 h. Tiempo para soñar.

## **Domingo 25 de Junio:**

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

Para llegar desde Madrid es necesario tomar la autovía de Extremadura (N-V) hasta el kilómetro 130 (Calera y Chozas), desviarse aquí y continuar hasta El Puente del Arzobispo, que dista de Valdeverdeja 7 km.

Dirección **Felicity House:**

**Calle Don Vidal Santurino, 53**

Valdeverdeja ( Toledo )

La distancia desde Madrid es de 174 kms. Se suele tardar 2 horas y media, dependiendo del tráfico.

Se recomienda compartir coche con las personas del grupo, que no tienen vehículo, así empezamos a crear el vínculo y el viaje nos puede salir mucho 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 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, 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 **225 €**.

Para asegurar tu plaza, tienes que hacer una reserva de plaza de **50 €** antes del 16 de junio.

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<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)**