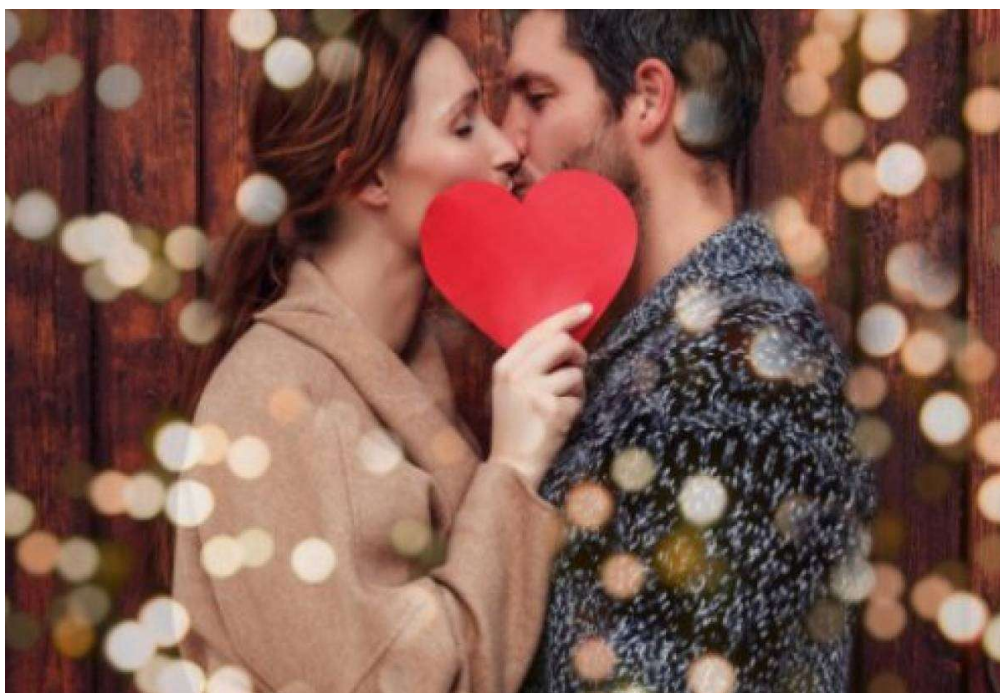


# RETIRO DE TANTRA

## Fiesta fin de año!



Del 30 de diciembre al 1 de enero

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

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

# PROGRAMA

## **Viernes 30 de diciembre:**

12:30 h. **Llegada** a la Finca Saranam; hasta las 13:00 h. Tiempo para alojarnos y conocer el entorno.

13:00 - 14:30 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.

## **Sábado 31 de diciembre:**

8:00 - 09:00 h. **Dinámica** Tantra.

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. **Visita al pueblo histórico, disfrutando el ambiente de fin de año.**

20:00 - 22:00 h. Descanso.

22:00 h. Cena noche vieja tántrica.

24:00 h. **Uvas y fiesta tántrica bailonga Shiva y Shakti.**

## **Domingo 1 de enero:**

10:30 h. Tiempo para desayunar.

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

14:30 h. Tiempo para comer y fin del retiro.

# CÓMO LLEGAR

Desde Madrid, por la A-5 coger la salida 185 (Monfragüe / Navalморal 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:

M<sup>a</sup> 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.
- Bailes y juegos para disfrutar del momento presente.

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 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 **355 €**.

Para asegurar tu plaza, tienes que hacer una reserva de plaza de **50 €** antes del 21 de diciembre.

En este precio está incluido alojamiento habitación doble o triple, pensión completa alimentación 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)**

**IG; angeluz2003**