



RETIRO DE SAT NAM RASAYAN CON AMBROSIO, AMRITNAM

DEL VIERNES 27 AL DOMINGO 29 DE MAYO DE 2022



LUGAR . Ctra. EX 203 , KM 76. Villanueva de la Vera (Cáceres)

TIERRA DE BUDAS

Precio del curso 280 € (con pensión completa)

Reserva de Plaza de 100 € (transferencia o bizum). Se respetará el orden de inscripción. Para saber los detalles, contacta con tel 618 966 168 (Marisa).

Comida vegetariana exquisita con productos de la zona.

<https://budismotibetanolavera.com/es/>

AGENDA

- **Viernes 27 de mayo**

Esta permitido la llegada a partir de las 17 h.

19 – 20.30 h -Clase de Estiramientos y Conciencia Corporal, Marisa , Priti Kaur

20.30 h. Cena

- **Sábado 28 de mayo**

6.30 – 8 h Sadhana

8 h. Desayuno

9 - 12 h. Clase con Ambrosio, Amritnam

12- 14 PASEO Y BAÑO EN LAS POZAS

14.30 h. Comida

DESCANSO

17 - 20 h Clase con Ambrosio, Amritnam

20.30 h . Cena

21 .30 h Encuentro en la Gompa, fin del día

- **Domingo 29 de mayo**

6.30 -8 h. Sadhana

8 h. Desayuno

9 -13 h. Clase con Ambrosio, Amritnam

14.30 h. Comida



PUEDES CONSULTAR TODA LA INFORMACION DEL CENTRO EN:

<https://budismotibetanolavera.com/es/>

INFORMACION ADICIONAL

Relativa al Centro

Tendremos en todo momento a nuestra disposición, fruta, pastas y te.

Es requisito del centro hacerse un test de antígenos al llegar.

Las habitaciones están totalmente equipadas

Relativa al curso

IMPORTANTE: Llevar el zafu, o cojín, aislante y mantas de uso personal para la sala y ropa de baño para las pozas.

INFORMACION

Marisa

Tel/ WP + 34 618 966 16

