



RETIRO DE SAT NAM RASAYAN CON AMBROSIO, AMRITNAM

DEL VIERNES 23 AL DOMINGO 25 DE JUNIO DE 2023



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

TIERRA DE BUDAS

Precio del curso 280 € (con pensión completa)

Habitaciones espaciaosas y dobles, con posibilidad de convertirlas en triples

Reserva de Plaza de 100 € transferencia o bizum). Se respetara 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 23 de junio**

Esta permitido la llegada a partir de las 17 h.

19 .30– 20.30 h -Clase de Estiramientos y Conciencia Corporal, Marisa , Priti Kaur

21.00 h. Cena

- **Sábado 24 de junio**

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 Biodanza original. Sonia, Nidhan Teran kaur

- **Domingo 25 de junio**

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.

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

