

Te invitamos **RETIRO RESIDENCIAL**

REENCUENTRO CON MI "YO" A TRAVÉS DE LA MIRADA INTERIOR

Un retiro de meditación,

silencio y yoga



**SÁBADO 17
DOMINGO 18 MAYO**



Casa de Ejercicios San Ignacio
Bo. la Portilla, 7
Pedreña - Cantabria

*Este retiro es una oportunidad para regalarte
un tiempo de calidad, una experiencia única,
un espacio para sanar y fortalecer el alma y el cuerpo.*

¿Qué te ofrece este retiro?:

- 2 días completos de experiencia y de convivencia en un entorno natural, con tiempo para pasear, reflexionar, compartir y disfrutar.
- Exploraremos cómo funciona la mente y cómo podemos, a través de la introversión, mejorar la calidad del pensamiento para experimentar estados de paz, centramiento y estabilidad.
- Ofreceremos métodos y ejercicios para fortalecer la capacidad de concentración, base de muchos logros en la vida.
- Profundizaremos en la meditación y en la experiencia del silencio y la conexión con tu esencia y con la fuente de poder espiritual.
- Practicaremos ejercicios de yoga para que puedas aplicar en el día a día.

Facilitan el retiro



Guillermo Simó

es profesor de meditación con casi 40 años practicando la meditación Raja Yoga. Coordina el centro de Brahma Kumaris en Madrid y es miembro del equipo coordinador de España



Inma Galarza

es profesora de meditación con casi 35 años practicando la meditación Raja Yoga. Actualmente realiza actividades entre Bilbao y Tenerife.

La contribución para el retiro es 130 euros. Incluye estancia y pensión completa (una noche). Plazas limitadas en habitaciones individuales según disponibilidad, o bien en habitaciones dobles.

El retiro iniciará el sábado 17 de mayo a las 9:30h. y finalizará el domingo 18 de mayo a las 15h.

Si estás interesado/a solicita más información por correo electrónico a bkjosemaria@gmail.com o por teléfono al 650 21 77 79

Organiza:  BRAHMA KUMARIS



www.brahmakumaris.es
aembk.es (actividades on-line)