**LA PLENITUD DE VIVIR EN EL AQUÍ Y AHORA**

**HORARIO RETIRO 31 DE MAYO- 2 DE JUNIO**

**VIERNES 31 DE MAYO**

18.30h Llegada y ubicación en habitaciones

19.00h. Recepción. Introducción al perdón no dual y meditación en sala

20.30h Cena

22.00h Meditación

**SÁBADO 1 DE JUNIO**

8.00h. Ejercicio y paseo meditativo

9.00h Desayuno

10.00h Meditación y perdón no dual

11.30 a 12.00h Tiempo libre

12.00h Yoga en sala // ALTERNATIVA: sesiones cortas de reiki individuales

13.30h Comida y tiempo libre

16.30h Meditación- perdón no dual // ALTERNATIVA: sesiones cortas de reiki individuales

18.00h- 20.00h Tiempo libre

20.00h- Meditación

20.30h-Cena

22.00h- Meditación

**DOMINGO 2 DE JUNIO**

8.00h Yoga//ALTERNATIVA ejercicio y paseo meditativo

9.00h Desayuno

10.00h Meditación- perdón no dual

11.30 a 13.00h Tiempo libre

13.00h Meditación en sala y cierre

14.00h Comida