

Organiza



Instituto Mithila fomenta, desde hace más de 20 años, el estudio y práctica de la Meditación, Mindfulness, Raja Yoga y Metafísica con un enfoque adaptado al presente y la cultura occidental.

En **Espacio Interior** ampliamos nuestras fronteras al mundo de las **Terapias Energéticas** personalizadas y a los grupos de trabajo en el **Círculo de Metafísica**. Ahora te seguimos personalmente y adecuamos la terapia a tus necesidades.



Francisco Redondo, Mithila
Director y fundador de
INSTITUTO MITHILA

Profesor de Meditación, Raja-Yoga, y Metafísica. Facilitador de talleres de Mindfulness y Crecimiento Personal. Terapeuta en Psicología Transpersonal. Escritor del libro "La Luz Diamantina". Patrocinador en Valencia de las Meditaciones Grupales de Servicio y Plenilunio.



Amparo Alcaide, Ambra
Coordinadora de proyectos en
INSTITUTO MITHILA

Terapeuta en Quiromasaje, Reiki y terapias naturales y energéticas. Titulada en Cuidados Auxiliares de Enfermería. Estudiante de Metafísica y cultivadora de Meditación, Mindfulness y Yogas. Profesora de Danza Oriental y Mística. Arquitecto formado en Feng Shui.



Información



Entrada: Jueves 23 de Agosto a las 13.30h

Salida: Domingo 26 de Agosto a las 16.30h

Lugar: Casa Rural Cala Reia, Castellfollit de la Roca. Parque Natural de la Garrotxa, GIRONA

AFORO LIMITADO A 10 PLAZAS

Aportación para reservas efectuadas antes del 1/07/18: **185 €** - CONSULTA DESCUENTOS -

A partir del 1/07/18: **230 €**

- Incluye alojamiento en media pensión y taller -

Información y Reservas

Tel./Whatsapp: **647444931**

Mail: info@institutomithila.com

Web: www.institutomithila.com

Naturaleza Ignea

Retiro de Meditación y Crecimiento Personal

**CASA RURAL CALA
REIA, CASTELLFOLLIT
DEL 23 AL 26 DE AGOSTO**

INSTITUTO MITHILA
ESPACIO DE CRECIMIENTO INTEGRAL



“Mira profundamente en la naturaleza y comprenderás todo mejor.” Einstein



Retiro de Paz dirigido a toda persona que quiera tomar un momento para sí misma, descansar, aprender a autoconocerse y compartir en grupo. En este Retiro, abordaremos el tema de la **naturaleza sutil que nos rodea, nuestra naturaleza interior y la relación profunda que existe entre ambas.**

En el ambiente sereno del retiro alternaremos armoniosamente ejercicios suaves y revitalizantes, meditaciones, paseos, nidra yoga, forums, cantos de mantras...

La Casa Rural Cala Reia en Castellfollit de la Roca,

Casa Rural del S. XVII en el pintoresco pueblo de Castellfollit de La Roca. Situada a la entrada del antiguo camino romano, en un lugar tranquilo, al extremo del magnífico Parque Natural de la Garrotxa, con sus espectaculares volcanes, bosques y las vistas espectaculares de los Pirineos. Castellfollit de la Roca (1.000 habitantes) además de su belleza espectacular dispone de todos los servicios básicos y se encuentra a 8 mins de Olot, la capital de la Garrotxa.



Actividades



Ejercicios Energéticos

Los realizaremos por la mañana, antes del desayuno:

- Respiraciones;
- Estiramientos;
- Sencillas secuencias de Chi Gong;



Meditaciones

Las meditaciones serán guiadas, grupales y de servicio.

Realizaremos un trabajo de crecimiento y elevación del alma grupal invocando las energías de Luz, Amor y Voluntad al Bien.



Cantos de Mantras

Entonaremos sencillos mantras acompañados de pequeños instrumentos de percusión para entrar en sintonía con el grupo y nuestro propio universo emocional.



Proyecciones

En los momentos más lúdicos proyectaremos secuencias de documentales relacionados con el tema del Retiro.



Paseos y Baño en Banyoles

Realizaremos paseos para disfrutar del aire libre y la naturaleza.

En el lago podremos disfrutar de un estupendo baño en agua dulce.

Programa



Jueves 23/08

- 13.30h Recibimiento
- 14.30h Comida en Cala Reia
- 17h Presentación y Espacio Meditación
- 19h Paseo por Castellfollit
- 21h Cena en Castellfollit
- 22h Canto de Mantras a la luz de la luna



Viernes 24/08

- 8h Ejercicios revitalizantes, estiramientos y respiraciones
- 9h Desayuno
- 10h TALLER: Mundos Sutiles
- 11.30h pausa
- 12h Práctica Meditativa
- 13h Tiempo Libre
- 14h Comida en Cala Reia
- 16.30h Historias y Fórum
- 18h EXCURSIÓN A BANYOLES
- 21h Cena en Banyoles
- 22.30h Regreso y descanso



Sábado 25/08

- 8h Ejercicios revitalizantes, estiramientos y respiraciones
- 9h Desayuno
- 10h TALLER: Fuegos Cósmicos
- 11.30h pausa
- 12h Práctica Meditativa
- 13h Tiempo Libre
- 14h Comida en Cala Reia
- 16.30h Historias y Fórum
- 18h EXCURSIÓN ZONA VOLCÁNICA DE LA GARROTXA
- 21h Cena en Olot
- 22.30h Regreso y descanso



Domingo 26/08

- 8h Ejercicios revitalizantes, estiramientos y respiraciones
- 9h Desayuno
- 10h TALLER: Mundo Interior
- 11.30h EXCURSIÓN AL PUEBLO MEDIEVAL DE BESALÚ
- 14h Comida en Besalú
- 16.30h Despedida