



ENERO EL SANTUARIO

semana holística

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Barra matutina de meditación						
8:00 HRS	Meditación Vipassana	Meditación Vipassana	Meditación taoista la órbita microcosmica	Meditación taoista la sonrisa interior	Meditación de apertura e intención	Caminata Meditativa
Barra matutina de movimiento						
9:00 HRS	Yoga de relajación y restauración		Yoga Detox	Yin Yoga flow	Morning energy flow	Danza 4 elementos
Experiencias holísticas signature						
10:00 HRS	'Full body awakening' Calistenia en movimiento		Cuerpo vital Calistenia en movimiento	Yoga 7 chakras	Pintura terapéutica	Stretch & flow
11:00 HRS	Lectura de Oráculo \$1.160		Lectura de Oráculo \$1.160	Lectura de Oráculo \$1.160	Lectura de Oráculo \$1.160	Lectura de Oráculo \$1.160
12:15 HRS	Armonización con cuencos Tibetanos					
13:00 HRS	Armonización con cuencos tibetanos					
16:00 HRS	Meditación en la montaña					
	Taller de reconexión del Ser					

</