

RETIRO ESPIRITUAL DE MEDITACIÓN EN LA SIERRA DE CAUREL GALICIA



¡Conéctate con personas afines para una experiencia espiritual de 7 días en la Sierra de Caurel, Galicia!

Si quieres comenzar a sentir tu paz interior apúntate a este Retiro espiritual dirigido a individuos y parejas en donde además de disfrutar de un maravilloso entorno y de una cocina extraordinaria, podrás aprender a acallar el ruido mental y alcanzar elevados estados de paz interior a través de un fantástico

Curso de Meditación para el desarrollo de la consciencia dirigido por Irina de la Flor y de un **Curso completo de Ejercicio consciente** dirigido por Víctor Sánchez Salinero.



Resumen:

- 10 Talleres de práctica de meditación guiada y un curso para desarrollar tu consciencia
- Un curso completo de 8h de ejercicio físico consciente
- 7 noches de alojamiento y pensión completa
- Excursiones opcionales a Lugo, la Playa de las Catedrales y varias excursiones en la naturaleza

7 días / 6 noches

Fechas:

Llegada: Domingo 23 agosto 2020 Salida: Sábado 29 agosto 2020

Modalidades:

En habitación individual: € 1,250
En habitación compartida: € 1,150

Información y Reservas: proyectoconsciencia2020@gmail.com

tel. +34 629 910748

PROGRAMA

El retiro incluye 10 talleres de meditación que se complementarán con varios talleres de vida saludable y con un curso de 8h de ejercicio consciente. Los talleres de meditación tienen el fin de guiar suavemente a los participantes por un camino de autodescubrimiento, perdón y gratitud **para experimentar un estado profundo de paz** con independencia de vuestras creencias religiosas. Estas enseñanzas se basan en el principio universal de que el Amor infinito nace de la fuente de Paz universal y de que todos tenemos acceso a nuestra parcela de Paz. **Con la práctica de la meditación en grupo y en un entorno sostenido por la naturaleza la experiencia se potencia** y se facilita el cambio hacia un nivel de consciencia superior caracterizado por la calma, la claridad mental y la certeza de cuál es el camino que tenemos que tomar en nuestras vidas.

Ya sea que estés comenzando tu viaje espiritual, o estés en él, estos talleres de empoderamiento personal te aportarán las claves para acceder a tu paz interior durante el retiro y después de él.



Lo que está incluido

- 10 Talleres de práctica de meditación guiada y un curso de introducción al desarrollo de la consciencia
- 1 curso de 8 horas de ejercicio consciente y vida saludable
- 7 noches de alojamiento y pensión completa
- Excursiones opcionales a la rivera sacra o a la Playa de las Catedrales
- 4 Excursiones en la naturaleza

Lo que no está incluido

- Desplazamiento a y desde la Aldea
- Transporte a las diferentes ciudades y pueblos
- Comidas fuera de la Aldea

DIA A DIA

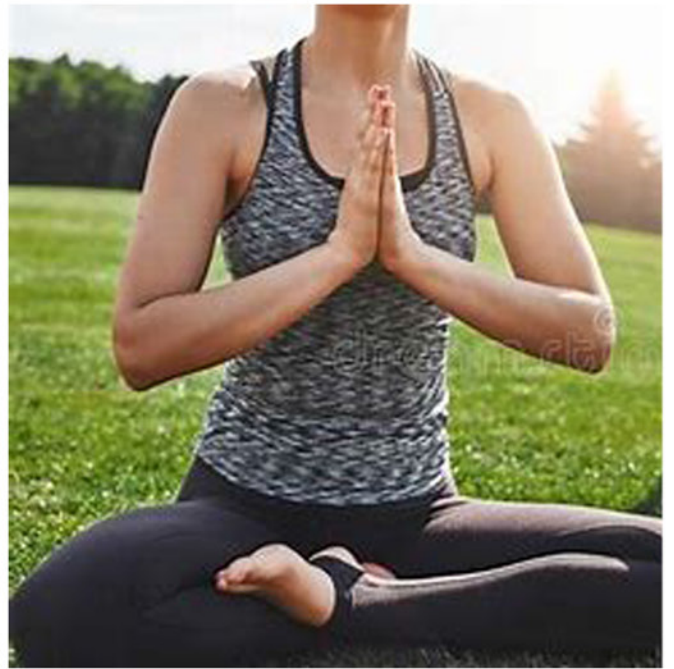
Domingo 23 tarde/noche (a partir de las 17h)

• Bienvenida de los participantes y cena mientras el grupo revisa la agenda de la semana.

- 20:00 - 21:00 **Meditación introductoria**
- 21:00 - 22:00 Cena en la Aldea

Lunes 24

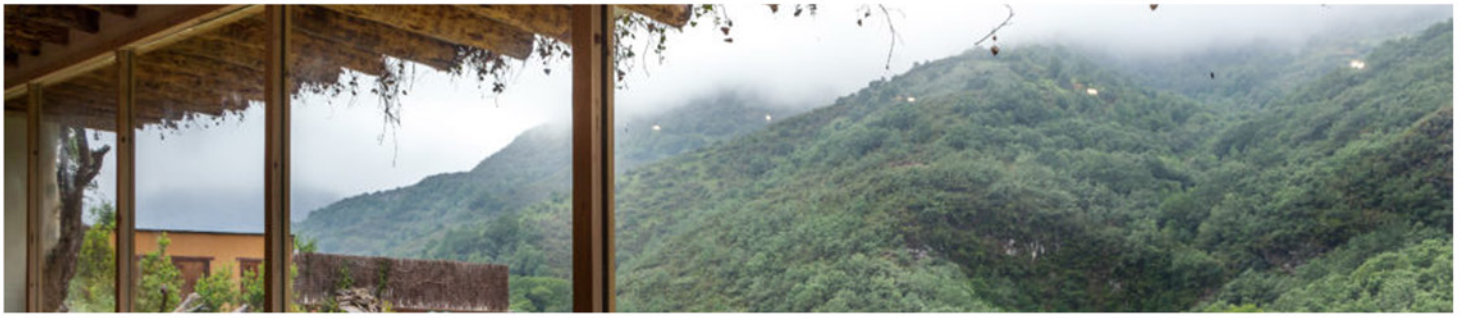
- 08:30 - 09:00 **Meditación**
- 09:00 - 10:00 Desayuno
- 10:00 - 12:00 **Mente y consciencia:** los beneficios de la meditación
- 12:00 - 14:00 Excursión en la naturaleza
- 14:00 - 15:00 Comida en la Aldea
- 17:30 - 19:00 **Entrenamiento consciente 1**
- 19:30 - 20:00 **Meditación**
- 20:00 - 21:00 Cena en la la Aldea



Martes 25

- 08:30 - 09:00 **Meditación**
- 09:00 - 10:00 Desayuno
- 10:00 - 12:00 **Mente y Consciencia: Los pilares de la abundancia**
- 12:00 - 14:00 Excursión en la naturaleza
- 14:00 - 15:00 Comida en la Aldea
- 17:30 - 19:00 **Entrenamiento consciente 2**
- 19:30 - 20:00 **Meditación**
- 20:00 - 21:00 Cena en la Aldea





Miercoles 26

- 08:30 - 09:00 **Meditación**
- 09:00 - 10:00 Desayuno
- 10:00 - 21:00 **Excursión opcional a la Playa de las Catedrales (2h de viaje)**
- 20:00 - 21:00 Cena en la Aldea

Jueves 27

- 08:30 - 09:00 **Meditación**
- 09:00 - 10:00 Desayuno
- 10:00 - 12:00 **Mente y Consciencia: El dolor como sistema**
- 12:00 - 14:00 Excursión en la naturaleza
- 14:00 - 15:00 Comida en la Aldea
- 17:30 - 19:00 **Entrenamiento consciente 3**
- 19:30 - 20:00 **Meditación**
- 20:00 - 21:00 Cena en la Aldea
- 21:00 - 24:00 **Excursión opcional para ver una lluvia de estrellas**

Viernes 28

- 08:30 - 09:00 **Meditación**
- 09:00 - 10:00 Desayuno
- 10:00 - 12:00 **Mente y Consciencia: la visión de una nueva vida**
- 12:00 - 14:00 Excursión en la naturaleza
- 14:00 - 15:00 Comida
- 17:30 - 19:00 **Entrenamiento Consciente 4**
- 19:30 - 20:00 **Meditación**
- 20:00 - 21:00 Cena en la Aldea

Sábado 29

- 09:00 - 10:00 Desayuno de despedida y salida
- Excursión opcional a Lugo y vuelta a casa

(*) La organización se reserva el derecho de cambiar/ modificar cualquier parte de este programa de retiro, según sea necesario.

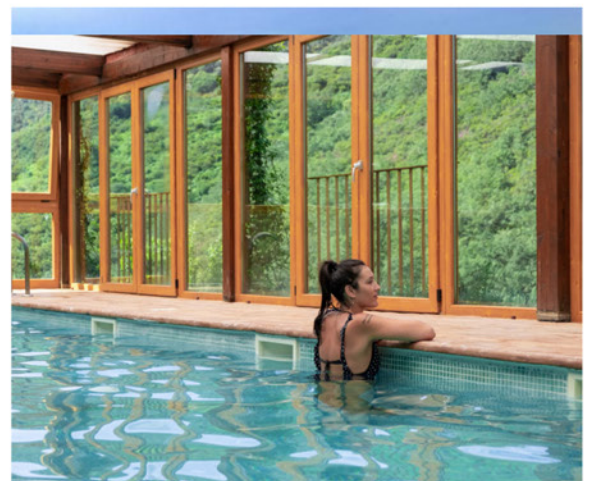


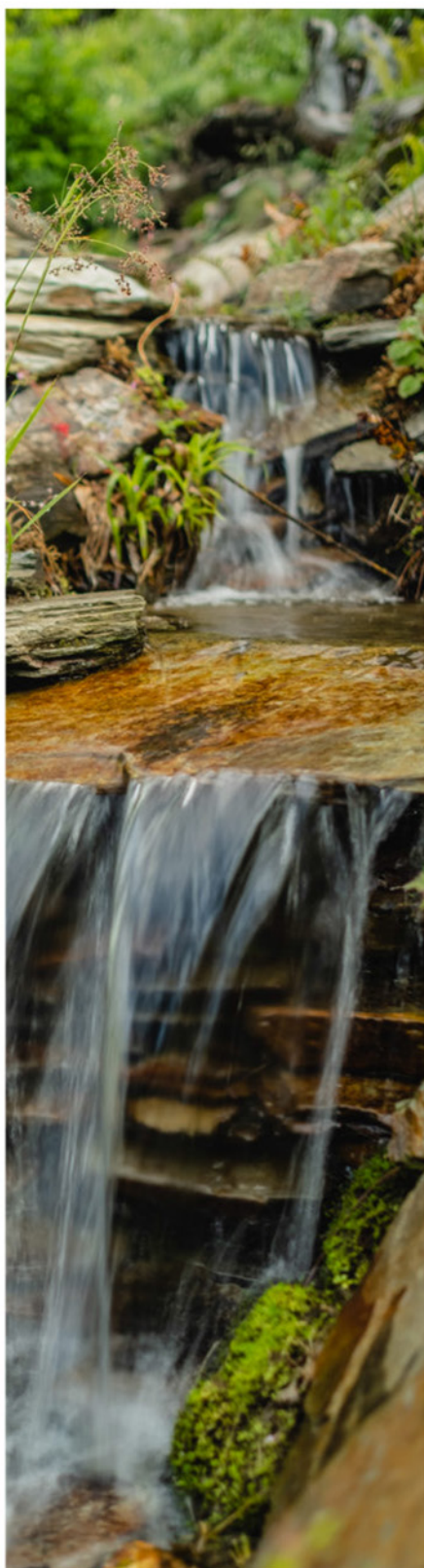
ALOJAMIENTO

Nos alojaremos en la **Aldea Do Mazo en la sierra de Caurel**, una aldea que ha sido restaurada en su totalidad con el objetivo de recuperar su antigua tradición respetando el estilo de construcción típico de esta sierra y con los materiales tradicionales de la zona (sobre todo piedra y madera, que contribuyen a un perfecto aislamiento térmico y acústico). La aldea es un ejemplo de sostenibilidad y respeto por el medio ambiente pues se basa en los recursos de la naturaleza para su funcionamiento: la energía solar se utiliza para obtener agua caliente y para climatizar la piscina y los menús típicos que ofrece el restaurante se cocinan en antiguas parrillas y hornos de leña.

La aldea ofrece todas las comodidades de los tiempos actuales, ningún otro sonido que no sean los propios de la naturaleza, perturban el descanso y el relax del visitante. Todas las habitaciones están equipadas con calefacción, Wifi, Televisión y baño completo y los apartamentos además poseen cocina con menaje y un pequeño salón.

La Aldea está dentro de la sierra, un parque natural protegido y muy apartado de la civilización. Tendremos acceso al parque y a los diversos recorridos para hacer senderismo. En el exterior hay una hermosa terraza cubierta con mesas donde se puede disfrutar del atardecer, la cena o el almuerzo. La piscina interior contiene agua climatizada y será de nuestro uso exclusivo por unas horas al día. **Dado las actuales circunstancias se promoverá respetar las indicaciones sanitarias recomendadas por el gobierno.**

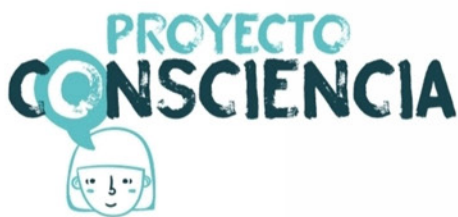




SITUACIÓN DE LA VILLA:

Las aldea se encuentra en La Sierra del Caurel (Serra do Courel en gallego), una cordillera montañosa situada en el sureste de la provincia de Lugo, en la comunidad autónoma de Galicia que se extiende por los municipios de la Comarca del Courel: Folgoso do Courel, en su mayor parte, Quiroga y Pedrafita do Cebreiro. Tiene una extensión de 21.020 hectáreas con fuertes variaciones de altitud que van desde los 400-500m del valle del río Lor a más de 1.600 m en los puntos más altos como Montouto (1.541 m),² Formigueiros (1.643 m) o el pico de Pía Paxaro (1.610 m). El río Lor, y sus varios afluentes forman ricos valles con diversos ecosistemas que hacen que esta sierra sea **la reserva botánica más importante de Galicia**.

La sierra del Caurel alberga la mayor joya natural de Galicia, la Devesa de Rogueira, un bosque autóctono, donde convive la práctica totalidad de las especies vegetales naturales de Galicia que no tienen ámbito costero, destacan los castaños, acebos, hayas, tejos, robles y abedules y orquídeas silvestres. En la comarca es también posible encontrar especies como encinas, alcornoques, incluso algún olivo, más vinculadas al clima mediterráneo; algunas de ellas también con presencia en la Devesa de Rogueira. En cuanto a la fauna, la zona se considera un área secundaria de la fauna cantábrica, donde se manifiesta desaparición de las especies más significativas (lobo y oso) durante el siglo XX, si bien en la actualidad hay constancia de que esas especies visitan de nuevo la comarca y vuelven a establecerse en ella.



Más información y reservas:
Victor Sanchez Salinero: 629 91 07 48
proyectoconsciencia2020@gmail.com

