



Cronograma

RETIRO SILENCIO 5 DÍAS

21,22,23,24 y 25 de Octubre
La Ceja, Antioquía
(A 50 minutos de Medellín)

CRONOGRAMA

DE ACTIVIDADES POR DÍA

Lunes 21 Oct

9:30 am Llegada
10:00 am Entrega de habitaciones
10:40 am Recorrido por el recinto
11:30 am Charla de bienvenida
12:30 pm Toma de refugio (inicio del silencio)
1:00 pm Almuerzo
2:00 pm Ejercicio de autoreconocimiento
2:30 pm Bodyscan de reconocimiento
3:30 pm Charla sobre la compasión
4:00 pm Yoga y respiración
5:30 pm Meditación
6:30 pm Cena
8:00 pm Meditación y Mantras



Martes 22 Oct

7:30 am Yoga y respiración
9:00 am Desayuno
10:30 am Ejercicio de autoreconocimiento
11:00 am Charla sobre el perdón
11:30 am Meditación
1:00 pm Almuerzo
2:00 pm Ejercicio de autoreconocimiento
2:30 pm Bodyscan de perdón
3:30 pm Caminata vendados
4:30 pm Movimiento y respiración
5:30 pm Meditación
6:30 pm Cena
8:00 pm Sanación con manos



Miércoles 23 Oct

7:30 am Yoga y respiración
9:00 am Desayuno
10:30 am Ejercicio de autoreconocimiento
11:00 am Charla sobre la sanación
11:30 am Meditación
1:00 pm Almuerzo
2:00 pm Ejercicio de autoreconocimiento
2:30 pm Bodyscan de sanación
3:30 pm Caminata vendados
4:30 pm Movimiento y respiración
5:30 pm Meditación
6:30 pm Cena
8:00 pm Sanación con cuencos



CRONOGRAMA

DE ACTIVIDADES POR DÍA

Jueves 24 Oct

7:30 am Yoga y respiración
9:00 am Desayuno
10:30 am Ejercicio de autoreconocimiento
11:00 am Charla sobre la gratitud
11:30 am Soundhealing
1:00 pm Almuerzo
2:00 pm Ejercicio de autoreconocimiento
2:30 pm Bodyscan de gratitud
3:30 pm Baño de bosque
4:30 pm Movimiento y respiración
5:30 pm Meditación
6:30 pm Cena
8:00 pm Meditación y Mantras



Viernes 25 Oct

7:30 am Yoga y respiración
9:00 am Desayuno
10:30 am Ejercicio de autoreconocimiento
11:00 am Charla sobre el florecimiento
11:30 am Meditación
1:00 pm Almuerzo
2:00 pm Ejercicio de autoreconocimiento
2:30 pm Bodyscan de florecimiento
3:30 pm Levantamiento del silencio
4:30 pm Regreso a sus casas



"SILENCIA TU MENTE Y TU
ALMA HABLARÁ"



DENTRO

RETIROS DE SILENCIO

CONTACTO: 318 548 4758