

MOMENTO 
RESET

Retiro de
Fin de Semana

20-21 ENERO 2024

**Especial
Invierno**

RESPIRAR ES CONECTAR



MOMENTO RESET

Según la Medicina Tradicional China, cada estación favorece más un tipo de trabajo corporal que otro.

Nuestros órganos internos y sistemas del cuerpo también resuenan con este ritmo estacional.



La Actividad adecuada para esta estación es toda aquella que te haga conectar con tu agua, con tu origen, con tu profundidad.

Algunas propuestas son: Meditación, Feldenkrais, Danza del vientre, Yin Yoga, Respiración profunda...

Cuando empiezas algo y "se queda en el intento" es porque no tiene suficiente carga dentro de ti.

Este taller es para generar este impulso vital conectado a tu verdad.

El invierno te invita:

- a reflexionar,
- a conectar con lo más profundo de ti,
- a sentir tu esencia
- a reafirmar tus verdaderos deseos
- a desarrollar tu fuerza interna

Los órganos asociados son el riñón, la vejiga, el útero, la columna vertebral, la médula ósea.

Ellos son los "responsables" de conectar con los deseos reales, reconocer los miedos limitantes y seguir el impulso de tu energía vital.

Respirar largo y profundo te ayuda a regenerarte y poder renacer con toda tu fuerza y energía vital en primavera.



INFORMACIÓN DE INTERÉS

**Respirar
es
conectar**

Fechas:

Del 20 al 21 de ENERO 2024:

SÁBADO a las 10:00h
hasta DOMINGO a las 16:00

Lugar:

DOMO MOMENTO RESET
Mont-roig del Camp, Tarragona

Valor:

- **222 €**
- Reserva de plaza: 100€
 - Bizum:635926736
 - Transferencia:
ES7201820845110201912426
- **Incluye :**
 - **Comida y cena del sábado**
 - **Desayuno y comida del domingo**
 - **Material extra**
 - **Taller nocturno**
- Posibilidad de Alojamiento gratuito*

*Te ofrecemos la Sala del Domo para dormir. Debes traer tu propio material para ello (colchoneta, cojín, saco de dormir...) Si prefieres dormir en otro lugar, te podemos ayudar a buscar alguno por la zona. La comida es vegetariana, sin gluten y sin lactosa.

MOMENTO
RESET

Contacto:

arescuesta@gmail.com
WhatsApp: 635926736

Respirar es conectar

ESPECIAL INVIERNO

sábado 20

9:30 - 9:45 h	LLEGADA
10:00 - 13:30 h	Actividades
14:00 h	Comida
15:00 - 16:00 h	Descanso
16:00 - 19:30 h	Actividades
20:00 h	Cena
21:00 - 22:30 h	Taller Nocturno

domingo 21

07:00 - 8:00 h	Sadhana
08:30 h	Desayuno
10:00 - 14:00 h	Actividades
14:30 h	Comida
16:00 h	Despedida