

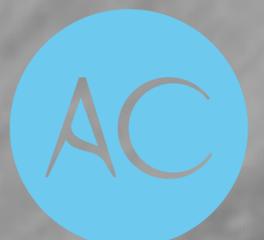
MOMENTO 
RESET

Retiro de
Fin de Semana

28-29 OCTUBRE 2023

**Especial
Otoño**

RESPIRAR ES LIBERAR



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.

El Movimiento Corporal adecuado para esta estación es todo aquello que te haga sentir tus **límites corporales** y te ayude a crear **nuevos patrones**.

Algunas propuestas son: Estiramientos, Hatha Yoga en parejas, Feldenkrais, Respiración holotrópica, danza meditativa...

Partiendo del no apego, la misma Naturaleza nos invita **terminar un ciclo, soltar lo innecesario y renovarnos para el siguiente**.

Este es el salto evolutivo que nos propone el Otoño.

El otoño te invita:

- a liberar apegos
- a poner límites
- a expresar-comunicar tu verdad
- a investigar con lo nuevo
- a recoger los frutos de todo el año

Los órganos asociados son el **Pulmón, el Intestino Grueso y la Piel**. Ellos son los "responsables" de sentir los límites, eliminar, desapegar, respirar, comunicar, redistribuir la energía...

Decir "NO gracias", es sano cuando surge de la conexión real con tus necesidades. **Comunicar tu verdad** también es saber poner límites.



INFORMACIÓN DE INTERÉS

Respirar
es LIBERAR

Fechas:

Del 21 al 22 de OCTUBRE 2023:

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. También puedes traer tu tienda de campaña o furgueta
La comida es vegetariana, sin gluten y sin lactosa.

MOMENTO
RESET

Contacto:

arescuesta@gmail.com
WhatsApp: 635926736

Respirar es LIBERAR

ESPECIAL OTOÑO

sábado 21

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 22

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

MOMENT 
RESET