

AGENDA DEL RETIRO

Hora	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
5:00 am		<p>Entra en silencio.</p> <p>Sesión de yoga Chakra 1 con 45 minutos de limpieza de chakras / medita. descansa</p> <p>Encuentra esta sesión en Prácticas día 2.</p>	<p>Sesión de yoga Chakra 2 con 45 minutos de limpieza de chakras /medita/ descansa.</p> <p>Encuentra esta sesión en prácticas día 3</p>	<p>Sesión de yoga Chakra 3 con 45 minutos de limpieza de chakras /medita/ descansa</p> <p>Encuentra esta sesión en prácticas día 4</p>
8: 00 am		Desayuno	Desayuno	Desayuno
9:00 am	Preparación del espacio y verificación de que tienes todo lo que necesitas.	<p>Escucha la meditación con Berdhanya la cascada de la muerte.</p> <p>Encuentra esta meditación en prácticas día 2</p>	En la sección de enseñanzas (día 3) escucha la conferencia los 7 aspectos de la coherencia.	<p>Meditation con Berdhanya, coherencia multidimensional.</p> <p>Encuentra esta meditación en prácticas día 4</p>
10;30 am		Descansa/cocina	Descansa/cocina	Descansa/cocina
11:00 am		<p>Sesión de enseñanzas.</p> <p>Que son dimensiones y lecturas shamánicas.</p> <p>Escuchalas en día dos sección de enseñanzas.</p>	En la sesión de enseñanzas día 3 escucha las lecturas shamánicas y la meditación de entonamiento.	<p>1.-Lectura shamánica, identidad y control. Encuentra esta sesión en enseñanzas día 4.</p> <p>2.-Meditación activa,</p> <p>Encuentra esta meditación en practicas día 4</p>
12:00 pm		Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
1:00 pm		camina/siesta	camina/siesta	Siesta

3:00 pm		Zona creativa con Radha. Encuentrala en sección de prácticas día 2	Zona creativa con Radha. Encuentrala en la sección de prácticas, día 3	En la sección de enseñanzas día 4 mira las conclusiones del retiro.
4:30 pm		30 minutos Meditación en silencio- descansa/cocina	En la sección de prácticas día 3, haz la meditación con Berdhanya	
6:00		Comida	Comida	Comida
7:00	Proceso purativo del subconsciente seguido por 15 minutos de meditación en silencio. Encuentra la meditación en la sección de prácticas día 1.	Lecturas shamanicas con Matthew y Berdhanya. Escuchalas en la sección de enseñanzas dia dos.	Lecturas Shamanicas con Matthew y Berdhanya. Escuchalas en la sección de enseñanzas día 3.	
9: pm	Descanso	Descanso	Descanso	Descansa