

1er Retiro de Aro

17-20 FEBRERO 2022

Bienvenidos

Me gustaría que a lo largo de estos 4 días podamos sostener el compromiso de mantenernos conectados con nosotros mismos y cada vez más acercarnos a “vivir una vida sencilla pero de mente elevada”. Recordar que necesitamos ser corazón pero tener discernimiento, aquel tamiz que nos hace tomar sólo lo que nos es útil; podemos usar lo que nos sucede alrededor como el combustible de nuestra propia evolución.





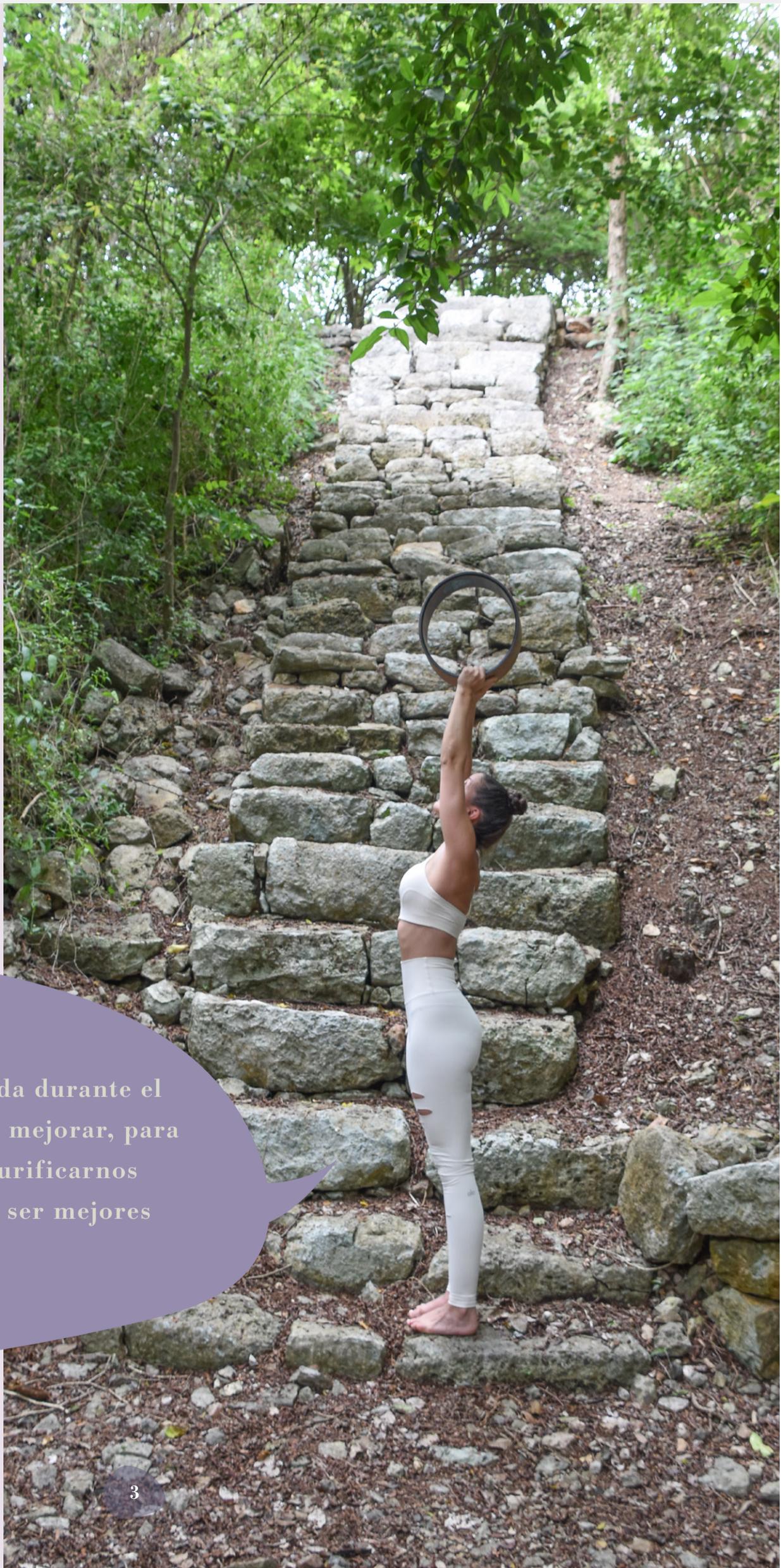
El Universo tiene un “RITAM”, que es un orden, un “TEMPO”, un ritmo que se manifiesta en los ciclos universales de la naturaleza. Cuando nos sentimos perdidos es porque estamos desconectados de ese “RITAM”, de ese orden universal. Busquemos a través de nuestro Dharma —acciones virtuosas en beneficio mío y de los demás— reencontrarnos en ese orden puntual y perfecto.

Maria Andrea

Algunas Recomendaciones

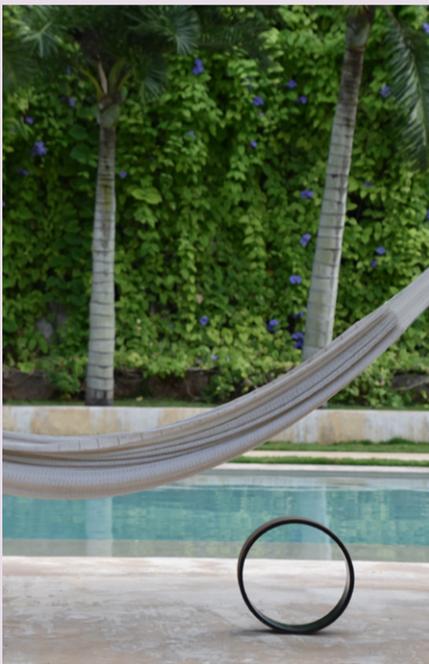
- Es importante su puntualidad para cada actividad. Les sugerimos estar 5 min antes para que la logística pueda fluir en armonía.
- Si quisieran tener un masaje por favor agendarlo a su llegada para poder tener todo listo.
- Los alimentos y bebidas (no alcohólicas) están incluidos. En caso de requerir algo diferente tenemos la posibilidad de hacerlo sin descorche.
- Si tienen alguna restricción alimenticia por favor notificarlo para poderles ofrecer un menú adecuado a sus necesidades.

Que todo lo que suceda durante el retiro, nos sirva para mejorar, para fortalecernos, para purificarnos en todos los niveles y ser mejores personas.



Programa 17-20 febrero

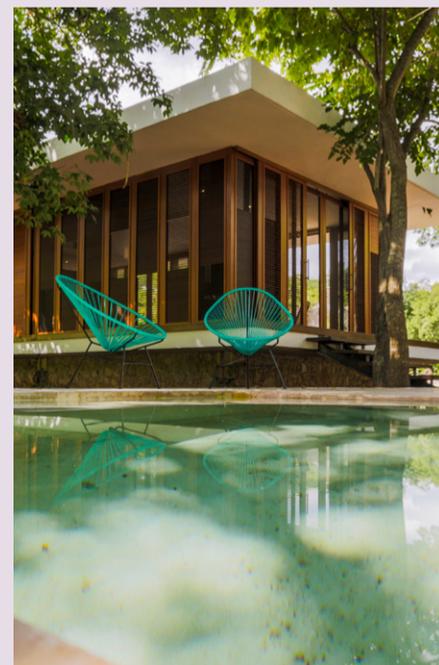
Día 1



- 1:00 p.m. Punto de encuentro en hotel NH
Montejo para partir a Hacienda Cuzumal
- 2:00 p.m. Llegada a la Hacienda
- 3:00 pm Recorrido por la Hacienda
- 3:30 pm Snack
- 5:30 pm Bienvenida, Intención y Canto
Locación - Oratorio
- 6:00 pm Práctica para Apertura de Pecho y
Caderas
Locación - Alberca
- 8:30 pm Cena

Día 2

- 7:30 am Snack
- 8:00 am Meditación
- 8:30 am Práctica I
Locación - Alberca
- 10:00 am Desayuno
- 2:30 pm Comida
- 5:30 pm Práctica II
Locación - Terraza de la Villa 2
- 8:30 pm Cena



Programa 17-20 febrero

Día 3



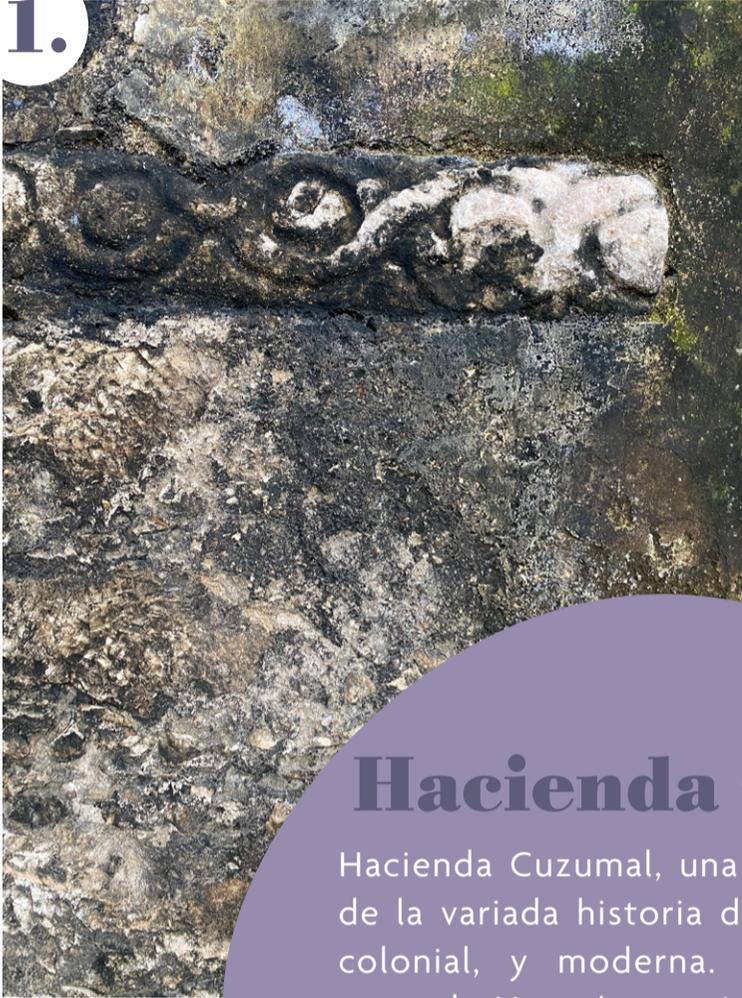
- 7:30 am Snack
- 8:00 am Meditación
Locación - Islita
- 9:00 am Práctica III
- 10:00 am Desayuno
- 12:00 pm Clase de Cocina Yucateca
- 2:30 pm Comida
- 5:30 pm Práctica Restaurativa
Locación - Alberca
- 7:00 pm Ceremonia del Fuego y Transmutación
- 9:00 pm Cena "Blanca"

Día 4

- 7:30 am Snack
- 8:00 am Meditación
Locación - Chimenea
- 9:00 am Flow Musicalizado y Cierre
- 11:00 am Brunch
- 1:00 pm Regreso a Mérida



1.



2.



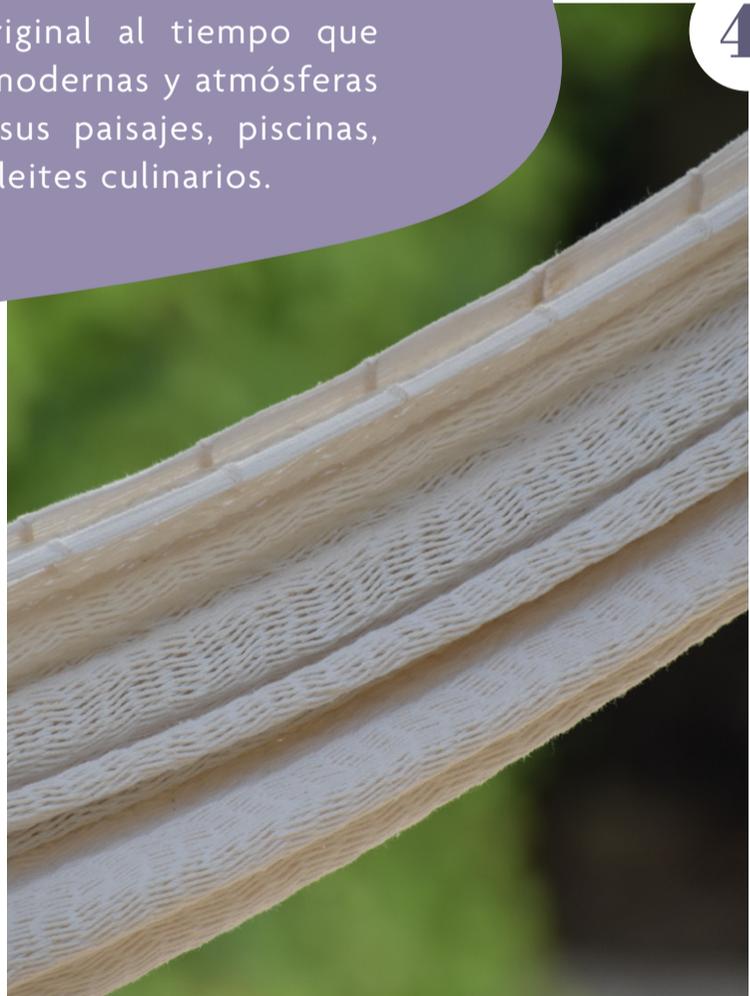
Hacienda Cuzumal

Hacienda Cuzumal, una experiencia inigualable de la variada historia de México: prehispánica, colonial, y moderna. Enclavada en la selva maya de Yucatán; meticulosamente restaurada, conserva su encanto original al tiempo que incorpora comodidades modernas y atmósferas exquisitas, a través de sus paisajes, piscinas, villas privadas y deleites culinarios.

3.



4.



Qué llevar

- ✓ Tapete de Yoga
- ✓ Aro / Props en caso de utilizarlos
- ✓ Ropa ligera y cómoda
- ✓ Ropa para practicar
- ✓ Mantita para Savasana
- ✓ Repelente
- ✓ Objeto de poder
- ✓ Escribir aquello que quieran transmutar
- ✓ Ropa blanca para cena de despedida



“

“Si eres incapaz de encontrar la verdad en donde
tu estás, en dónde más esperas encontrarla?”

-Dogen

