



VACANCES DE PAU I CREATIVITAT

Recés de Meditació i Creativitat del 28 de març al 2 d'abril
Vacances de Setmana Santa a l'Ashram de la Creativitat.

Ashram de la Creativitat

c/Major 19, Segura,
(Conca de Barberà)
Tarragona.

0034- 677 634 031
(també WhatsApp)

606 974 061

info@kikumistu.com
escuela@kikumistu.com

www.creativity-ashram.com
www.meditaya.com

TEMPS I ESPAIS DE PAU

Al nostre Ashram de la Creativitat recuperaràs les energies y la pau amb tu mateix i amb les teves circumstancies a través de las pràctiques de atenció plena (mindfulness), de meditació, de contemplació i de creativitat que aprendràs amb nosaltres.

Dirigit per Kiku Mistu.

PROGRAMA DIARI:

Meditació tots els dies pel matí i per la tarda.
Passejades conscients tots els dies.
Menjars conscients. Cuina vegetariana natural i espectacular dels nostres propis productes.
Sessions de Silenci tots els dies.
Xerrades, classes i tallers.
Ioga i Mindful Movements.

Sessions de Bols tibetans.

Ioga Nidra. (relaxació total)
Sessions de Poesia i Teatre.
Sessions de Creativitat tots els dies.

PREU:

50€ diaris (tot inclòs)
Donació voluntària segons possibilitats.