



VACACIONES DE PAZ Y CREATIVIDAD

Retiro de Meditación y Creatividad del 28 de marzo al 2 de abril **Vacaciones Semana Santa** en el **Ashram de la Creatividad**.

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

0034- 677 634 031
(también por WhatsApp)

606 974061

info@kikumistu.com
escuela@kikumistu.com

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

TIEMPOS Y ESPACIOS DE PAZ

En nuestro Ashram de la Creatividad recuperarás las energías y la paz contigo mismo y con tus circunstancias a través de las prácticas de atención plena (mindfulness), de meditación, de contemplación y de creatividad que aprenderás con nosotros. Dirigido por Kiku Mistu.

PROGRAMA DIARIO:

Meditación todos los días por la mañana y por la tarde.
Paseos conscientes todos los días.
Comidas conscientes.
Cocina vegetariana natural y espectacular de nuestros propios productos.
Sesiones de Silencio todos los días.

Charlas, clases y talleres.
Yoga y Mindful Movements.
Sesiones de Cuencos tibetanos.
Yoga Nidra. (relajación total)
Sesiones de Creatividad todos los días..

PRECIO:

50€ diarios (todo incluido)
Donación voluntaria según posibilidades.

OFERTA 6 DÍAS: 250€ (todo incluido). PLAZAS LIMITADAS