

# RETIRO

FIN DE SEMANA

## Camino del Alma

29-30 NOVIEMBRE  
1 DICIEMBRE 2024

EN SANTA MARÍA  
D'OLÓ (BARCELONA)

MEDITACIÓN  
YOGA ESEÑO  
CUENCOS TIBETANOS  
COMUNICACIÓN NO-VIOLENTA  
REGRESIONES  
SATSANGA  
BIODANZA  
CONEXIÓN CON GUÍAS

**Contacto e inscripciones:**

[retiro.caminodelalma@gmail.com](mailto:retiro.caminodelalma@gmail.com)

[www.semillasdeldespertar.com](http://www.semillasdeldespertar.com)

"UN ESPACIO  
PARA CRECER Y  
DISFRUTAR DEL  
ENCUENTRO CON  
ALMAS AFINES".



Contacto e inscripciones:  
[retiro.caminodelalma@gmail.com](mailto:retiro.caminodelalma@gmail.com)

RETIRO

*Camino del Alma*

# PRESENTACIÓN

Os invitamos a pasar unos días en un lugar especial, conectando con la naturaleza, practicando yoga esenio, meditando, bailando y compartiendo trabajo interior con almas afines.

Será un retiro para relajarnos. Habrán diferentes dinámicas encaminadas a conectar con nuestro ser, elevar la vibración y potenciar el **ENTUSIASMO**.

**CAMINO DEL ALMA.** El alma tiene una misión y unos aprendizajes. Todos tenemos desarrolladas unas habilidades o brillos del alma. Conectaremos con esta dimensión a través del amor, el respeto, la introspección, la intuición y el compartir sin juicios.

## ESTE RETIRO ES PARA TI SI DESEAS...

---



*Despertar más a la conexión con tu alma.*

*Disfrutar, jugar, bailar y reír.*

*Activar tu camino espiritual.*

*Iniciarte o profundizar en el yoga, la meditación y el mindfulness.*

*Recibir mensajes del equipo de luz conectado a tu alma.*

*Cargar pilas para continuar tu camino.*

*Compartir inquietudes relacionadas con el desarrollo espiritual.*



RETIRO

*Camino del Alma*

# LA CASA

**Contacto e inscripciones:**  
[retiro.caminodelalma@gmail.com](mailto:retiro.caminodelalma@gmail.com)

Nos alojaremos en la Fundació La Plana, situada en el pueblo de Santa María d'Oló (a tan solo una hora en coche de Barcelona). Dispone de un entorno bello y cuidado al detalle. Se trata de una antigua masía con varias construcciones anexionadas. La comida es buena y sabrosa.

Tendremos a nuestra disposición una gran sala para realizar nuestras actividades. Las habitaciones son compartidas. La masía está rodeada de bosques que pertenecen a la finca y donde hay una ermita prerrománica del año 1100 con una energía muy especial. Hay jardín, terraza, laberinto, pérgola, etc.

**El lugar es perfecto para meditar, pasear y jugar desde el alma.**

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

---

**FECHAS:** 29 - 30 noviembre- 01 diciembre de 2024

**LUGAR:** Santa María d'Oló en la provincia de Barcelona.

Casa Fundació la Plana. <https://www.fundaciolaplana.org/es/>

**APORTACIÓN:** 330 € (280 € si reservas antes del 15/09/24)

**RESERVA:** Es necesario hacer una reserva de 140 €.

**CONTACTO:** [retiro.caminodelalma@gmail.com](mailto:retiro.caminodelalma@gmail.com)





RETIRO

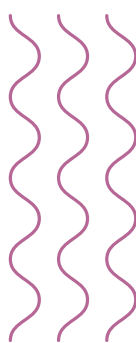
*Camino del Alma*

# PROGRAMA

Contacto e inscripciones:  
[retiro.caminodelalma@gmail.com](mailto:retiro.caminodelalma@gmail.com)

## VIERNES 29 DE NOVIEMBRE

---

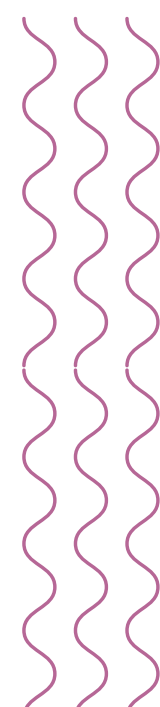


<b>17:00 h</b>	LLEGADA, inscripción y distribución de habitaciones
<b>18:00 h</b>	<b>PRESENTACIÓN E INICIO DEL ENCUENTRO</b>
<b>19:30 h</b>	<b>BIODANZA</b>
<b>21:00 h</b>	CENA
<b>22:00 h</b>	<b>MEDITACIÓN</b>
<b>22:30 h</b>	DESCANSO

## SÁBADO 30 DE NOVIEMBRE

---

<b>8:00 h</b>	<b>YOGA ESENIÓ</b>
<b>9:00 h</b>	DESAYUNO
<b>10:00 h</b>	<b>SATSANGA</b>
<b>11:00 h</b>	<b>REGRESIÓN COLECTIVA</b>
<b>14:00h</b>	COMIDA
<b>15:00 h</b>	<b>TIEMPO LIBRE</b>
<b>16:30 h</b>	<b>PASEO CONSCIENTE</b>
<b>18:30 h</b>	MERIENDA
<b>19:30 h</b>	<b>CNV</b>
<b>21:00 h</b>	CENA
<b>22:00 h</b>	<b>MEDITACIÓN CON CUENCOS TIBETANOS</b>
<b>22:30 h</b>	DESCANSO





The background image for the top section shows the interior of a rustic stone building. The walls are made of rough-hewn stone. Several colorful tapestries or paintings are hanging on the walls. The floor is covered with numerous blue and red beanbag chairs arranged in a circle. A small altar or table is in the center. A window with a wooden frame is visible on the right.

RETIRO

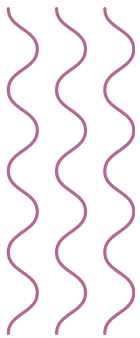
*Camino del Alma*

# PROGRAMA

**Contacto e inscripciones:**  
[retiro.caminodelalma@gmail.com](mailto:retiro.caminodelalma@gmail.com)

## DOMINGO 1 DE DICIEMBRE

---



- 8:30 h**    **SALUDO AL SOL**
- 9:00 h**    **DESAYUNO**
- 10:00 h**    **ACTIVIDAD DE GRUPO EN EL LABERINTO Y  
EN LA ERMITA PRERROMÁNICA DEL S. XII**
- 13:00 h**    **CIERRE DEL RETIRO**
- 15:00 h**    **COMIDA**

*El programa puede estar sujeto a variaciones según se vea conveniente por las personas organizadoras.*





RETIRO

*Camino del Alma*

QUIÉNES  
SOMOS

Contacto e inscripciones:  
[retiro.caminodelalma@gmail.com](mailto:retiro.caminodelalma@gmail.com)

INIA

---



Facilitadora en **Biodanza**. Formada en la escuela de Yoga Esenio Witryh como **profesora de yoga**. Especializada en **Terapia Regresiva y conexión bioespiritual**, Terapia craneo sacral, Osteopatía **bioenergética**, **Biodescodificación** (Metabioconsciencia), Reiki, Magnified Healing, Fitoterapia y remedios naturales, Radiestesia, Geobiología. Ha viajado por Sudamérica y tenido experiencia con el chamanismo.

Ha acompañado retiros y grupos de crecimiento espiritual durante 14 años, así como viajes iniciáticos a Egipto, al desierto de Túnez y en Francia a los castillos cátaros y a Chartres. Es una buscadora de la sabiduría y la coherencia en el camino espiritual.

**Ama crear espacios donde expresar el amor incondicional y transmitir mensajes de guía espiritual.**

MARÍA JOSÉ

---

Experta en **Mindfulness para la salud y el bienestar** (Universidad de Barcelona). Lleva años en el sendero del autoconocimiento (Máster en **Desarrollo Personal** y liderazgo, Máster en **Coaching**, Máster en Alimentación consciente, formación en Constelaciones familiares, **Comunicación no-violenta**, Yoga de los sueños, **Meditación...**). Es una persona dulce, acogedora, resolutiva y buscadora.

**Transmite calma y alegría. Cree que la evolución de consciencia de la humanidad a nivel global es posible.**







"UN ESPACIO PARA  
CRECER Y DISFRUTAR  
DEL ENCUENTRO CON  
ALMAS AFINES"



¡APÚNTATE CON  
NOSOTRAS!

Contacto e inscripciones:  
[retiro.caminodelalma@gmail.com](mailto:retiro.caminodelalma@gmail.com)  
Teléfono: 644461140

*Camino del Alma*



[www.semillasdeldespertar.com](http://www.semillasdeldespertar.com)