

Mediante ejercicios vivenciales conectarás con tus propias necesidades, con tu cuerpo, mente, corazón y sabiduría interna, para llevarte experiencias, herramientas y prácticas que te ayudarán a conectar contigo y con las demás personas.

Al habitar tu cuerpo y sentirlo desde mas cerca, podrás escuchar lo que verdaderamente necesitas, momento a momento, durante el retiro y en tu día a día.

Con el método de la Comunicación No Violenta podrás aprender herramientas y prácticas para que la comunicación contigo y con las demás personas sea más clara, fluida, empática y compasiva.

Con esto, experimentarás relaciones personales más libres, fluidas y respetuosas.

En este retiro experimentarás un entorno relajado, de tranquilidad, amabilidad y respeto.

La comida es vegetariana sencilla mexicana, y comeremos en el exterior.

Dormirás en sencillas y cómoda habitaciones compartiendo habitación con una persona mas. Solo son dos personas por habitación.

Los Silos cuenta con 10 habitaciones.

El cupo es limitado a 20 participantes.

Los dos salones multiusos donde tomarás los distintos talleres,  
son espacios amplios y ventilados.

Además, tendremos actividades al aire libre.

Con \$2000 puedes reservar tu lugar.

Para poder reembolsarte el 100% de tu depósito, te pedimos que  
porfavor canceles antes del 31 de Julio.

## HORARIOS:

### Viernes:

3:00 – 4:00 Llegada a Los Silos

4:00 – 5:00 Bienvenida y platica de orientación

5:00 – 6:00 Yoga

6:00 – 8:00 CNV

8:00 – 9:00 Cena

9:00 – 9:20 Meditación

### Sábado:

5:30 – 6:30 Meditación

6:30 – 8:00 Yoga

8:00 – 9:30 Desayuno y tiempo libre

9:30 – 11:30 CNV

12:00 – 1:30 Yoga

2:00 – 4:00 Comida y tiempo libre

4:00 – 5:30 CNV

5:30 – 7:00 Yoga

7:00 – 8:00 CNV

8:00 Cena y fogata (si el clima lo permite)

### Domingo:

5:30 – 6:30 Meditación

6:30 – 8:00 Yoga

8:00 – 9:30 Desayuno y tiempo libre

9:30 – 11:30 CNV

11:30 – 1:00 Yoga

1:00 Cierre del retiro

### PORFAVOR TRAER:

Productos de aseo personal

Toalla de baño

Tapete de yoga

Calcetines

Abrigo, capa, para las mañanas y las noches

Zapatos fáciles de quitar y poner

Banco de meditación o cualquier cojín grueso  
Pluma y cuaderno

**NO TRAER:**

Perfumes

Lociones

Joyería

Cosas de valor

Cigarros

**DATOS PARA DEPOSITAR:**

Cuenta de banco Santander

Anabel Cárdenas Dugal

Ventanilla 56511063545

Clabe 014180565110635457

¡Espero podamos compartir esta enriquecedora experiencia juntos!

- Andrés y Anabel

