

PROGRAMA WHOLE CONNECTION EXPERIENCE

Jueves 18 de abril 2018

WHOLE CONNECTION – CONEXIÓN COMPLETA

Llegada y acomodación antes de las 16.00h

16:00h – Presentaciones

Funcionamiento, sentido y objetivos del retiro.

Introducción a los temas principales de los días del retiro.

17:30h – Introducción a la manada

Dinámica con Caballos: ***Estableciendo conexiones – Coherencia cardiaca***

19:00h – Journaling

19:30h – Tiempo libre para tomar contacto con el entorno, explorar las estancias de la Masía, descansar, etc.

20:30h - Círculo Whole Connection

21.15h – Cena

22:30h – Meditación/Ejercicio autoconocimiento

Viernes 19 de abril 2018

DESCUBRIENDO TU ESENCIA – AUTOCONOCIMIENTO

8:00h – Desayuno (a partir de las 8:00h)

9:00h – Espacio de escucha

9:30h – Reconexión con la esencia – Paseo atención plena

10:00h – Conexión con la manada

Dinámicas con Caballos: ***Descubriendo tu esencia***

(Descanso entre dinámicas)

13:30h – Journaling

14:00h – Almuerzo

16:30h – Ruta por el Parque Natural Sierra de Espadán (opción corta o larga)

Paseo por los senderos del Parque Natural con vistas o visita al Castillo de Almonecir.

20:00h – Círculo Whole Connection

21:00h – Cena

22:30h – Meditación / Ejercicio de autoconocimiento

Sábado 20 de abril 2018

EXPERIMENTANDO UNIDAD – RELACIONES INTERPERSONALES

8:00h – Desayuno a partir de las 8:00h

9:00h – Espacio de escucha

9:30h – Reconexión con la esencia – Paseo atención plena

10:00h – Conexión con la manada

Dinámicas con Caballos: ***Experimentando la Unidad***

(Descanso entre dinámicas)

13:30h – Journaling

14:00h – Almuerzo

16:30h – Un día en tu sueño (actividad)

Mandala en la montaña (actividad)

(Tiempo libre tras terminar la actividad)

20:00h – Círculo Whole Connection

21:00h – Cena

22:30h – Ceremonia Drumming alrededor del fuego / Meditación

Domingo 21 de abril 2018

LIBERANDO TU SABIDURÍA INTERIOR

8:00h – Desayuno a partir de las 8:00h

9:00h – Espacio de escucha

9:30h – Reconexión con la esencia – Paseo atención plena

10:00h – Conexión con la manada

Dinámicas con Caballos: ***Liberando tu Sabiduría Interior***

(Descanso entre dinámicas/journaling)

13:00h – Círculo Whole Connection y cierre

14:00h - Almuerzo

