



RETIRO "RE-CONEXIÓN & MINDFULNESS: NATURALEZA, MEDITACIÓN, YOGA & TANTRA"

Te invito a re-conectar con la persona más importante del universo... Tú

Un retiro único de fin de semana, junto a la naturaleza, para Reconectar con tu verdadero Ser, Volver a creer en ti, Relajar, aprender técnicas de mindfulness, de empoderamiento, meditación, Yoga & Introducción al Tantra Tradicional. Aprender a aceptarnos tal cual somos, ver nuestras sombras y luces, para una conexión plena, transparente, consciente y verdadera.

Regálale este momento para terminar este lindo año de una manera diferente, y comenzar totalmente renovado el próximo! Ven a desconectarte de la vida laboral y de la ciudad, y conectarte contigo mismo, desde tu amor verdadero, porque nada es más importante que el bienestar con tu cuerpo, alma y mente. Ven a liberarte, relajarte, expresarte, ser TU mismo, isin prejuicios!

Tendremos ceremonia de Cacao, Fuego, ¡Danza y mas!

Creado especialmente para todas las personas, no se requiere un nivel de yoga o meditación previos para asistir al retiro.

- **Dónde:**

Miravalle: Sólo a 2 horas y media de Santiago, en un lugar para descansar el alma. Con la mejor alimentación vegetariana y vegana, todo preparado fresco y por sus mismos dueños, cuidando cada detalle. Miravalle está en Valle del río Quilimari, hacia la cordillera en la Región de Coquimbo. Un lugar con maravillosa energía, rodeados de montañas de cuarzo. Contaremos con maravillosos cuartos compartidos entre dos personas, con baño privado. También estará la opción de pieza individual y compartida entre cuatro personas. ¡Todo es posible!
El espacio también cuenta con piscina, caminatas en naturaleza, espacios de meditación, entre otros.

- **Fecha:**

Desde las 15:00hrs. del Viernes 6, hasta las 18:00hrs. del Domingo 8 de Diciembre 2019.

- **Valor PRE-VENTA (Hasta el 20 de Octubre) (Por persona):**

Todo incluido: Talleres, ceremonias, Cuartos, Desayunos, Almuerzos y Cenas.

- Cuarto Individual, baño privado (2 cuartos disponibles): \$200.000.- (Normal \$220.000)
- Cuarto compartido, 2 camas, baño privado: \$180.000.- (Normal \$200.000)
- Cuarto compartido, 4 camas: \$170.000.- (Normal \$190.000)

- **Qué necesitas:**

- 1) Tu maravillosa presencia, estar abierto a expandir y sentir cada momento en conexión contigo mismo, la naturaleza y otros.
- 2) Yoga Mat (si tienes, de todas maneras, dispondremos de algunos yoga mats)
- 3) Ropa cómoda para hacer caminatas al aire libre y realizar yoga-meditación.
- 4) Manta para estar en la fogata y/o meditar.
- 5) Journal o cuaderno dónde puedas escribir tu experiencia, nuevos conocimientos o lo que desees.
- 6) Traje de Baño para utilizar la piscina, si el clima nos acompaña.
- 7) Transporte para llegar al retiro.

Para cualquier duda, pagos o más información escribe a constanzafainew@gmail.com

Los cupos son Limitados!

Imágenes de Miravalle



Programa (Sujeto a modificación):

- **Viernes 6 Diciembre:**

- 3:00pm - 6:30pm Check in, reconocimiento del lugar y distribución de piezas.
- 6:30 Círculo de Bienvenida, Ceremonia de Intención y Manifestación.
- 8:30 Cena de bienvenida.
- 9:30 Fogata.

- **Sábado 7 Diciembre:**

- 8:00 – 9:30 Meditación y Yoga.
- 10:00 – 11:00 Desayuno maravilloso.
- 11:30 – 1:30 Workshop de Introducción a los principales conceptos (Mindfulness, Yoga, Meditación, Tantra, Poder de la mente, Yantra, Mantra, entre otros).
- 2:00 – 3:00 Almuerzo.
- 3:00 – 4:30 Tiempo libre
- 4:30 – 6:00 Actividad de conexión.
- 6:30 – 8:00 Ceremonia de Cacao y Danza
- 8:30 – 9:30 Cena
- 9:30 Ceremonia de Fuego

- **Domingo 8 de Diciembre:**

- 8:30 – 10:00 Meditación y Tantra Yoga.
- 10:00 – 11:00 Desayuno de Amor.
- 11:30 – 1:30 Técnicas de relajación, mindfulness & Empoderamiento.
- 2:00 – 3:00 Almuerzo
- 3:00 – 4:00 Caminata conectando con la naturaleza o Journaling (Tiempo libre para escribir en tu diario).
- 4:00 – 6:00 Actividad y ceremonia de Cierre.

*Todas las actividades son opcionales y están sujetas a cambios.

Sobre Cony Faine

Cony nació en Chile, comenzando su viaje espiritual desde hace muchos años atrás con su interés en la Psicología, meditación, el campo energético y el Yoga. Luego de haber obtenido su título Profesional de Psicología y trabajar años como psicóloga en Chile, emprendió rumbo a India, donde comenzó a estudiar Yoga tradicional, viviendo en India por 7 meses. Luego se trasladó a vivir y enseñar Yoga en Sri Lanka. El año 2014 Cony llega a New Zealand, donde se queda por 5-6 años. Actualmente vive en Portugal, enseñando Yoga, realizando terapias de Life Coaching, Danza y Psicología. Cony cuenta con certificación de 900hrs en Hatha Yoga y 200hrs de Tantra Yoga, certificado por Yoga Alliance. Además, es Sanadora de Reiki, nivel Master, y Life Coach. Su misión y Dharma es ayudar a otros a desarrollar la conexión mente-cuerpo, desde el amor, la confianza y la habilidad para abrirse, y así también descubrir sus potencialidades. Expandir su consciencia, en orden de conectar con su verdadera esencia y volver a enamorarse de su vida en cada segundo de ésta.

Namasté

**"Yo honro el lugar el lugar dentro de ti,
Donde el universo entero reside.
Yo honro el lugar dentro de ti,
De amor y luz, de verdad y paz.
Yo honro el lugar dentro de ti,
Donde cuando tú estás es ese punto tuyo,
Y yo estoy en ese punto mío,
Somos solo uno."**

