

Horario de los talleres

Nota: Empezamos los talleres a la hora designada. Los talleres son en Inglés con traducción al Español.

**RETIRO
COMPLETO
(7 DIAS
INCLUYENDO
COMIDAS)**



ABR 5



DÍA 1 TALLER DE INICIO BASADO EN PSICOLOGÍA MODERNA

8:30am: Bienvenid@s: Orientación y Introducciones - Simona
 9:30 am: Desayuno ligero silencioso
 10 am: Taller para comprender el YÓ: conceptos y aplicaciones basados en la psicología moderna - Simona
 12 pm: Almuerzo **(opcional)**
 1 pm: **Tiempo libre:** Relájate, escribe un diario, explora y conéctate
 2-4 pm: La interacción entre pensamientos y emociones, actitudes, motivaciones e identidad
 4-6pm Experiencias de música de medicina

ABR 6



DÍA 2 SABIDURÍA ANCESTRAL Y PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS MODERNAS

8:30am-9:00am: Meditación matutina
 9 am: Desayuno ligero silencioso
 10-12 am: Descripción general de las enseñanzas filosóficas ancestrales y análisis de cómo estas perspectivas se relacionan con las comprensiones modernas de la identidad y el auto-concepto - Erick
 12 pm: Almuerzo **(opcional)**
 2-4 pm: Inteligencia emocional, sabiduría ancestral, los chismes, narración de historias y reflexión - Simona
 4-6pm Experiencias de música de medicina

ABR 7



DÍA 3 CREENCIAS, VALORES Y METAS MOTIVACIONALES

8:30am-9:30am - Yoga Vinyasa Flow - Simona @ Villa Ahó
 10 am: Desayuno ligero silencioso
 10:30-12:30 am: Teorías que integran la motivación, la cognición y el establecimiento de objetivos - Simona
 1 pm: Almuerzo **(opcional)**
 2-4 pm: Comprendiendo la relación entre las emociones y el cuerpo
 6-7:30 pm: Experiencia de sanación y elevación de la conciencia

**TALLERES
DIARIOS
INDIVIDUALES
(2 HORAS)**



ABR 8



DÍA 4 LLAVE EN LA OSCURIDAD: TRANSFORMACIÓN DEL YO Y DEL ALMA

8:30am-9:30am - Yoga y Meditación
 9:30 am: Desayuno ligero silencioso
 10 am: Taller donde vamos entendiendo mejor las emociones: el sistema nervioso autónomo, las emociones básicas y las emociones universales - Simona
 12 pm: Almuerzo **(opcional)**
 2-4 pm: Efectos paradójicos de la supresión de los pensamientos - Simona
 5-7pm: Sesión de sanación sonora inmersiva

ABR 9



DÍA 5 LLAVE EN LA OSCURIDAD: TRANSFORMACIÓN DEL YO Y DEL ALMA

8:30am-9:45am - Restorative Yoga
 10 am: Desayuno ligero silencioso
 10:30 am: Abrazando las Sombras: Comprender e integrar el Ser Sombra; Las etapas de la transformación psicológica y espiritual: Calcificación, Disolución, Separación, Conjunción, Fermentación, Destilación y Coagulación - Simona
 1 pm: Almuerzo **(opcional)**
 2-4pm: El viaje del Héroe: mapeando la transformación personal y el poder de los rituales sagrados - Simona & Orme
 4-6pm: Experiencias de música de medicina

ABR 10



**DÍA COMPLETO
(YOGA,
2 TALLERES,
DESAYUNO Y
COMIDA)**



DÍA 6 CEREMONIA DE CLAUSURA (PARA INVITADOS DEL RETIRO)

8:30am-9:45am - Hot Vinyasa / Ashtanga Flow
 10 am: Desayuno ligero silencioso
 10:30am - 12:30pm: Sesión de integración y reflexión
 1 pm: Almuerzo **(opcional)**
 4 pm: Rituales y símbolos: herramientas para la transformación
 5:30 pm: Ceremonia de clausura y música de medicina
 7:30 pm: Cena y fogata sagrada