

# CUIDANDO Y CELEBRANDO TU VIDA: RETIRO DE MEDITACIÓN PARA JÓVENES



Bienvenido/a!

Te invitamos a pasar unos días con **jóvenes de entre 18 y 35 años** para reconectar con quien eres en esencia, más allá de los condicionamientos que te estén impidiendo ser plenamente tu. **Te invitamos a celebrarte tal cual eres y a vibrar con la vida que llevas dentro.** Te esperamos!

## ¿DÓNDE Y CUÁNDO?

Del **27 al 30 de Julio**. En la casa de espiritualidad Marc Castanyer en **Hostalets de Balanyà**, a 45 minutos de Barcelona. Hay habitaciones individuales y dobles con baño propio. La **comida será vegetariana** y se podrá adaptar a intolerancias al gluten y a lácteos.



## ¿QUÉ HAREMOS?



Disfrutaremos de caminar, sentarnos a respirar y comer en **plena consciencia**. Dejaremos salir nuestra creatividad con **pintura, teatro y trabajo corporal** tanto de movimiento como de relajación profunda.

También cultivaremos la **compasión** hacia nosotr@s y contaremos con la asistencia de un **maestro budista** que nos dará una charla. Por la noche habrá noble silencio.

## INSCRIPCIÓN

Para mantener un clima armonioso te pedimos por favor que **no traigas mascotas, niñ@s, alcohol ni drogas**.

Si deseas inscribirte puedes efectuar un ingreso de **225 euros** a la cuenta **ES80 2100 04199101 0087 0024** o un **bizum** a **+34 625 59 25 86**. Te pedimos que en el concepto pongas tu nombre y “retiro Wake Up Hostalets”. También te pedimos que rellenes el siguiente formulario: <https://forms.gle/K2kZVARRT9eafqsMA>



Si finalmente no puedes asistir, rogamos nos avises antes del 20 de Julio, fecha límite para inscribirse. Posterior a esta fecha no devolveremos el importe del retiro.