

# *Vacaciones Especiales*

*Curso-Retiro del 1 al 10 de Agosto*

## *“EL VIAJE AL INTERIOR”*

Una experiencia que puede cambiar vuestra vida profundamente. Unos días de inmersión completa, en plena naturaleza, practicando el noble silencio, y aprendiendo la transformadora técnica de meditación Vipassana.

El programa se completa con distintas técnicas que no solo nos beneficiarán físicamente, sino también mental y emocionalmente, armonizando todo nuestro ser. Entre ellas enseñaremos: Respiraciones, Yoga, Qi Gong (Chi Kung), Meditaciones Dinámicas, Visualizaciones, Alimentación sana y natural y Enseñanzas de vida ética.

**Fechas:** del 1 al 10 de agosto (10 días)

**Lugar:** “Arcadia” en la provincia de Girona (cerca de Banyoles) en medio de una frondosa naturaleza, con piscina y grandes zonas boscosas.

**Precio:** 790.- € (Incluye curso y 9 días de pensión completa)

Más información e inscripciones en:

[http://www.centronilaya.com/cgi-bin/showitem.cgi?item\\_id=2006\\_0071](http://www.centronilaya.com/cgi-bin/showitem.cgi?item_id=2006_0071)

Telefono 667 2000 25 (Lola Feliu)

[www.centronilaya.com](http://www.centronilaya.com)