

Te invitamos al
retiro residencial de silencio

SILENCIO, YOGA Y MEDITACIÓN

Salesianos El Encinar,
30 de abril al 3 de mayo 2026

Este retiro de silencio es una oportunidad para regalarte un tiempo de calidad, una experiencia única, un espacio para sanar y fortalecer el alma y el cuerpo.

¿Qué te ofrece este retiro?:

- 3 días completos de experiencia y de convivencia en silencio en un entorno natural, con tiempo para pasear, reflexionar, meditar, compartir y disfrutar.
- Un espacio de reflexión y descubrimiento para experimentar los maravillosos beneficios de la paz y la introspección.
- Pautas y estrategias prácticas para desarrollar una mente calmada y un estado de estabilidad interior.
- Profundizar en la práctica de la meditación y la experiencia del silencio y conectar con tu esencia y con la fuente de poder espiritual.
- Una experiencia integral de salud a nivel físico, mental, emocional y espiritual.
- Práctica de ejercicios de yoga para que puedas aplicar en el día a día.

NOTA IMPORTANTE: Para aprovechar plenamente la experiencia de este retiro, te invitamos a una experiencia de bienestar digital desconectándote del mundo digital para reconectar mejor con tu ser interior. Al inicio del retiro, recogeremos los teléfonos móviles y ordenadores para guardarlos de manera segura, y te los devolveremos al finalizar. Esta pausa tecnológica no solo te ayudará a estar más presente, sino que también potenciará los beneficios de cada práctica y te permitirá sumergirte por completo en el silencio y la introspección. Confía en el proceso y regálale la oportunidad de una verdadera desconexión para una conexión más profunda con tu esencia.



Esperanza Santos,
profesora de Meditación
Raja Yoga, coordinadora
de Brahma Kumaris en
Andalucía, con 35 años
de experiencia



Guillermo Simó, es
profesor de
Meditación Raja
Yoga con más de
35 años de
experiencia



Paqui Martín es Profesora y
formadora de Instructores
de Yoga y Meditación
Profesional en Medicina
Complementaria con más
de 25 años de experiencia

La contribución para el retiro es de 200 euros. Incluye estancia y pensión completa (tres noches). Plazas limitadas en habitaciones individuales según disponibilidad, o bien en habitaciones dobles. El retiro iniciará el jueves 30 de abril a las 18 h. de la tarde y finalizará el domingo 3 de Mayo a las 15 h. Si estás interesado/a solicita más información por correo electrónico a retirosmadrid@aembk.org

Organiza: Asociación Brahma Kumaris, Alba de Tormes 4- 28025 Madrid - Telf. 91 5229498

