

## INVERSIÓN

Habitación doble (bungalow con baño)  
250 € (por persona)

Habitación individual (bungalow con baño)  
325 €

### INCLUYE

Alojamiento en pensión completa tres noches.  
Materiales.  
Refrigerios y comida vegetariana/vegana.

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

- ✉ mallorca@es.brahmakumaris.org
- ☎ +34 649 954 191
- 🌐 www.brahmakumaris.es

ORGANIZA:



C/ Son Dameto, 4 - Palma - Illes Balears



"Descubrir la verdadera autoestima es esencial para tomar conciencia de nuestro valor, nuestras cualidades internas, habilidades y recursos personales"

### ¿Qué te ofrece este retiro?

- Es una oportunidad para darse un tiempo e iniciar un viaje interior y descubrir nuevas formas de pensar, sentir y ser.
- Se ofrece tres días completos de experiencia y convivencia, en un entorno natural privilegiado, con espacios para reflexionar, compartir y pasear. El hotel tiene acceso directo al mar. La playa se encuentra a 50 m.
- Profundizaremos en la meditación y en la experiencia del silencio y la conexión con tu esencia y con la fuente de poder espiritual.
- Practicaremos diversos ejercicios de estiramientos, que nos darán recursos para vivir la vida de forma más completa, con más energía, a nivel físico, emocional y mental.

## RETIRO RESIDENCIAL

# DESCUBRE TU PODER INTERIOR; POTENCIA TU AUTOESTIMA

*Meditación y yoga para el cuidado del cuerpo, la mente y el alma*

**Del Jueves 7 al Domingo 10  
de Noviembre 2024**

**FLIPFLOP CALA ROMÁNTICA HOTEL  
PORTO CRISTO - MALLORCA**

## RETIRO RESIDENCIAL

### Objetivos del retiro

- Conseguir un mejor entendimiento de ti mismo/a y experimentar y aceptar tu eterna belleza interior.
- Crear las bases de un cambio personal.
- Construir mejores relaciones contigo mismo/a, con los demás y con la vida.
- Conectar con tu poder interior y seguir avanzando con espiritualidad, liderazgo y consciencia.

### ¿A quién va dirigido?

A todas aquellas personas con y sin experiencia en la meditación y el yoga; que quieran hacer una inmersión en la experiencia del silencio y la reflexión para la sanación del alma y el empoderamiento del ser.

## FACILITADORES



**Enrique Simó**

Profesor de Meditación Raja Yoga con más de 35 años de experiencia.  
Coach personal y ejecutivo. Facilitador de procesos.



**Paqui Martín**

Profesora y formadora de Instructores de Yoga y Meditación.  
Profesional en Medicina complementaria; con más de 25 años de experiencia.