



Diseño: @universo_multidisciplinar. Fotografía: @fotobodeiz



Tantra with us

AD BHARSHAY & PATRICIA GAMBOA

24 al 27 NOVIEMBRE 2022

RETIRO PARA PAREJAS DE 4 DÍAS

La Lobera de Credos . Arenas de San Pedro.

Información & Reservas: **682 504 105** Mail.: ad888adama@gmail.com

www.tantrawithus.com  [tantrawithus](https://www.instagram.com/tantrawithus)

RETIRO PARA PAREJAS DE 4 DÍAS DEL 24 AL 27 DE NOVIEMBRE



RETIRO PARA PAREJAS DE 4 DÍAS

Llegada jueves 22 de noviembre.

Las puertas estarán abiertas desde las 16.00h. para ir llegando.

El taller empezará a las 18.00h. en el domo.

Acabamos el domingo 27 de noviembre después de comer

Lugar: la Lobera de Gredos (Ávila).

Un regalo para los sentidos. <http://www.laloberadegredos.com/>

Aportación: El precio de los 4 días es de 360 euros por persona.

Incluye alojamiento en habitación doble con baño.

Pensión completa con comida casera del lugar.

Y el taller de parejas en la cúpula geodésica en el bosque.

Aforo máximo: 11 parejas

Reserva de plaza: Ingresar 100€ por pareja. Bizum: 677515617.

Concepto: Nombre de la pareja (ej: Pablo y Elena)

Si no tienes bizum o tienes alguna consulta avisanos en este contacto:

682504105 Patricia | ad888adama@gmail.com

RETIRO PARA PAREJAS DE 4 DÍAS DEL 24 AL 27 DE NOVIEMBRE

Trabajaremos por parejas y también de forma individual.

Nuestra idea es crear un espacio cuidado, donde mirarnos de nuevo.
Un lugar sencillo para reencontrarnos, investigarnos y celebrarnos.

Darnos el regalo **de 4 días** fuera del tiempo donde estamos yo,
mi cuerpo y mi compañer@.

Volver a recordar las cosas importantes de la vida.
El disfrute, la presencia y el amor.

Herramientas que usaremos:

Tantra, Respiraciones, Kundalini Yoga, Movimiento, Bioenergética,
Codependencia, Meditación, masaje consciente entre otras.

La sala es muy grande, será posible respetar las distancias de seguridad.

Horario:

8:00 práctica corporal (despertando el cuerpo).

9:30 desayuno

11:30 sesión de mañana

15:00 comida

18:00 sesión tarde

21:00 cena

Cosas que traer:

- Esterilla de yoga • Cojín para sentaros cómodos • Mantitas para taparos
- Botella de agua para la sala

- Pareo o tela grande por si queréis cubrir las esterillas
y haceros un lugar más acogedor.

- Una toalla grande que no os importe que se manche de aceite de masaje.

- Un pareo para cada uno.

(En la habitación hay toalla para la ducha, esa no hace falta que la traigáis)

- Un par de cojines viejitos para una actividad.
Esto solo si es fácil. Aquí hay algunos.

- Acordaros de traer ropa cómoda, algo de ropa de abrigo
(sobre todo para las mañanas),

pero también cosas muy ligeritas, porque moveremos el cuerpo hasta sudar.

La sala está en el bosque, te recomendamos traer paraguas
o chubasquero y botas de montaña por si llueve.



KUNDALINI YOGA • TANTRA • TIERRA • FAMILIA





KUNDALINI YOGA • TANTRA • TIERRA • FAMILIA



RETIRO RESIDENCIAL PARA PAREJAS DICIEMBRE 2021




Tantra with us
AD BHARSHAY & PATRICIA GAMBOA