



# Reconecta-T


(6<sup>a</sup> edición)

Del 23 al 25 de mayo de 2025

Centro Siquem (Cercedilla-Madrid)

Fin de semana  
para conectar-T y  
relajar-T:  
Mindfulness  
Meditación  
Paseos conscientes  
Yoga...

PC, habitación  
individual y  
actividades  
250 € (antes: 30/4)  
280€ (a partir: 1/5)

Dinamizan: José Luis y Teresa  
Inscripciones: 673 74 04 97 

[eligiturealidad.com](http://eligiturealidad.com)



# ¿Qué necesito para el retiro?

El retiro será en régimen de PC en Habitación Doble o Individual todas con Baño.

Durante este fin de semana lo importante es estar cómodos. Así que, os recomendamos traer:

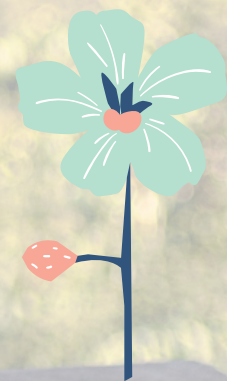
- Ropa cómoda para las prácticas de Yoga y Meditación.
- Ropa y calzado para caminar por la Naturaleza.
- Ropa de abrigo para las noches.
- Esterilla, cojín y mantita.
- Botella de agua y lo que necesites para tu día a día.

**UBICACIÓN: Centro Siquem**

Calle Santa Amalia, nº 1

(Cercedilla-Madrid)

A 100 metros de la estación de Cercanías Renfe





# Programa

Todas las ACTIVIDADES son opcionales y los TIEMPOS orientativos.

## Día 1: Viernes 23/5

- 18:00 – 19:00** Llegada y acomodamiento
- 19:00 – 20:30** Apertura + Círculo de bienvenida
- 21:00 – 22:00** Cena
- 22:00 – 22:30** Meditación Mindfulness

## Día 2: Sábado 24/5

- 8:30 – 9:00** Meditación Mindfulness (Nuevo día)
- 9:00 – 10:00** Desayuno
- 10:00 – 11:00** Movimientos Conscientes (Yoga)
- 11:30 – 13:30** Baño de Bosque + Sonido
- 14:00 – 17:00** Comida Consciente + Descanso
- 17:00 – 18:00** Masaje Vibracional (Cuencos)
- 18:00 – 19:00** Yoga Nidra
- 19:00 – 20:00** Dinámica de activación
- 21:00 – 22:00** Cena
- 22:00 – 23:00** Baño de estrellas



## Día 3: Domingo 25/5

- 8:30 - 9:00** Meditación Mindfulness (Nuevo día)  
**9:00 - 10:00** Desayuno  
**10:00 - 11:00** Movimientos Conscientes (Yoga)  
**11:30 - 13:30** Paseo consciente + Reflexión final  
**14:00 - 15:30** Comida  
**15:30 - 16:30** Recogida y Cierre Retiro

La hora de salida es orientativa, de manera que permítete dejar el retiro con flexibilidad según tus necesidades.

*“Estamos deseando compartir esta experiencia con vosotros”*

Inscripciones por Teléfono o WhatsApp  
en el: 673 74 04 97 (José Luis) 