

TAO TERRADETS

PROGRAMA FIN DE SEMANA

Viernes

20h llegada a casa

21h cena

Sabado

8h ejercicios al aire libre de yoga, taichi y meditación

9-10h desayuno

10 -13h excursión a la Cova Negra de Mata-solana

13h baño en el lago

14h comida vegetariana y desintoxicante

15 - 17h descanso

17- 20h visita a la cascada

20-21h meditaciones delante del lago

21h cena en la terraza de casa

Domingo

8h ejercicios espirituales

9h desayuno

10-13h caminatas para conectar con la madre tierra y visita al “roble sagrado” y posteriores canalizaciones de energía

13h baño en el lago

14h comida

15- 18h descanso

18 -20h meditaciones y reflexiones de la experiencia vivida

20h regreso a casa