

Calendario de retiros

Sábados de
Temazcal

Pregunta para más información

7 al 9 de **Junio**

Retiro *Mujeres* • Conexión Sagrada

6 y 7 de **Julio**

Fotouniverso

CURSO

Gerardo Wright
ASTROFOTOGRAFO 2024

Invitada especial
TANIA MARTINEZ
Astrónoma "The University of Texas at Austin"

12 al 14 de **Julio**

Retiro **DEFENSA PERSONAL PARA Mujeres**

19 al 21 de **Julio**

Retiro **Retiro de Silencio**

1 al 4 de **Agosto**

Retiro **KINECENSIAL**
Despierta tu buda interior

www.raicesdelcielo.com

Más información **+52 998 493 8557**



Oasis Holístico



DEFENSA PERSONAL PARA *Mujeres*

Impartido por Tony Rogers



**DEL 12 AL 14 DE
JULIO DEL 2024**

Lugar:

"Raíces del Cielo",
Ruta de los cenotes.
Puerto Morelos, Q. Roo.

Informes e inscripción

WhatsApp: +52 1 998 303 7021

www.raicesdelcielo.com



Oasis Holístico

DEFENSA PERSONAL PARA *Mujeres*

Impartido por Tony Rogers

Itinerario

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	LUGAR
MIÉRCOLES 12 DE JULIO			
10:00 hrs.	Bienvenida	Recepción	Raíces
10:30 hrs.	Check-in	Registro	El Nido
11:00 hrs.	Apertura	Clase de Apertura de Defensa	Buda Hall
13:00 hrs.	Descanso	Tiempo libre para asearse	Casas
14:00 hrs.	Alimentos	Comida de 3 tiempos Estilo Raíces	Comedor
15:00 hrs.	Descanso	Tiempo libre	Raíces
17:00 hrs.	Clase	Clase de Defensa Personal	Buda Hall
19:00 hrs.	Descanso	Tiempo libre para asearse	Casas
20:00 hrs.	Alimentos	Cena de 3 tiempos Estilo Raíces	Comedor
JUEVES 13 DE JULIO			
8:30 hrs.	Alimentos	Merienda Especial	Buda Hall
9:00 hrs.	Clase	Clase de Defensa Personal	Buda Hall
11:00 hrs.	Alimentos	Coffe Break	Buda Hall
11:30 hrs.	Descanso	Tiempo libre para asearse	Casas
13:00 hrs.	Alimentos	Comida de 3 tiempos Estilo Raíces	Comedor
14:00 hrs.	Descanso	Tiempo libre	Casas
16:00 hrs.	Clase	Clase de Defensa Personal	Buda Hall
18:00 hrs.	Libre	Tiempo libre para asearse	Casas
19:00 hrs.	Alimentos	Cena de 3 tiempos Estilo Raíces	Comedor
21:00 hrs.	Fogata	Fogata en Área de Temazcal	Área Temazcal
VIERNES 14 DE JULIO			
8:30 hrs.	Alimentos	Merienda Especial	Buda Hall
9:00 hrs.	Clase	Clase de Defensa Personal	Buda Hall
11:00 hrs.	Alimentos	Coffe Break	Buda Hall
11:30 hrs.	Descanso	Tiempo libre para asearse	Casas
13:00 hrs.	Alimentos	Comida de 3 tiempos Estilo Raíces	Comedor
14:00 hrs.	Descanso	Tiempo libre	Casas
15:30 hrs.	Clase	Ceremonio de Temazcal	Temazcal
18:00 hrs.	Cierre	Cierre del Retiro	Raíces

Informes e inscripción
WhatsApp: +52 1 998 303 7021
www.raicesdelcielo.com



Oasis Holístico



DEFENSA PERSONAL PARA *Mujeres*

Impartido por Tony Rogers

\$5,900 MX

por persona en Alojamiento
Compartido

INCLUYE

Comodos Alojamientos (3 días
y 2 noches)

Alimentación Consciente (2
aperitivos, 3 almuerzos y 2
cenar)

5 Clases de Defensa Personal
(Jui Jitsu, Muay Thai, Krav
Maga, Karate)

Temazcal

**NO INCLUYE
TRANSPORTACIÓN**

LUGAR:

"Raíces del Cielo",
Ruta de los cenotes.
Puerto Morelos, Q. Roo.



Oasis Holístico

DANIEL ORTIZ TERAPEUTA



RETIRO DE SILENCIO

Despertando mi maestro interior

BIENVENIDOS



Conoce el programa

danielortizterapeuta.com

Programa del Retiro

SILENCIO Y MEDITACION

VIERNES 19 DE JULIO

16:30 hrs Cita llegada al Oasis Holístico RAÍCES DEL CIELO

17:00 hrs Registro y Bienvenida

18:00 hrs Alojamiento y acomodo

19:00 hrs encuentro del grupo en la sala de actividades para fijar las bases del retiro. Al salir, comienza el silencio.

20:00 MERIENDA

21:00 Meditación en la sala de actividades

21:30 Descanso

DANIEL ORTIZ TERAPEUTA

Terapias | Talleres | Retiros | Ceremonias espirituales



Programa del Retiro

SILENCIO Y MEDITACION

SÁBADO 20 DE JULIO

07:00 hrs Yoga y Meditación

08:00 hrs Tiempo de aseo y alistamiento personal

09:00 hrs Desayuno

10:00 hrs Reflexión personal "Frases del silencio"

10:30 hrs Exposición temática "El Ego como ruido en mi interior".

11:00 hrs Reflexión personal "El ruido en mi vida"

11:30 hrs Aquietando mi interior. Meditación

12:00 hrs Caminata en silencio

12:15 hrs Meditación de sonidos con ojos cerrados.

12:35 hrs Meditación de contemplación de la naturaleza

12:55 hrs Exposición "Mi maestro interior"

14:00 hrs COMIDA

15:00 hrs Práctica ZEN

16:30 hrs Reflexión temática "El regreso al Eterno Presente"

17:00 hrs La Conexión de mis cuerpos "Meditación"

17:30 hrs Siesta

18:30 hrs Reflexión del día

20:00 hrs MERIENDA

21:00 Meditación cierre del día

21:30 Descanso

DANIEL ORTIZ TERAPEUTA

Terapias | Talleres | Retiros | Ceremonias espirituales



Programa del Retiro

SILENCIO Y MEDITACION

DOMINGO 21 DE JULIO

07:00 Yoga y Meditación.

08:00 Cuento zen, repaso de mudras, zazen, meditación.

09:00 Tiempo para asearnos y alistarnos

10:00 Desayuno

11:00 Actividad Autoobservación interior

11:30 Meditación de silencio en Zazen

12:00 Reflexión personal del periodo de silencio de forma escrita

12:30 Meditación "luminar con el silencio mi vida".

12:50 Meditación en movimiento.

13:00 Regreso del silencio y reflexión grupal

14:00 Cierre del retiro y foto grupal

14:30 Comida

15:30-17:30 Tiempo libre uso de instalaciones

17:30 Salida. Termina retiro La Plenitud del Silencio.

DANIEL ORTIZ TERAPEUTA

Terapias | Talleres | Retiros | Ceremonias espirituales





DEFENSA PERSONAL PARA *Mujeres*

Impartido por Tony Rogers

\$5,900 MX

por persona en Alojamiento
Compartido

INCLUYE

Comodos Alojamientos (3 días
y 2 noches)

Alimentación Consciente (2
aperitivos, 3 almuerzos y 2
cenar)

5 Clases de Defensa Personal
(Jui Jitsu, Muay Thai, Krav
Maga, Karate)

Temazcal

**NO INCLUYE
TRANSPORTACIÓN**

LUGAR:

"Raíces del Cielo",
Ruta de los cenotes.
Puerto Morelos, Q. Roo.