

🌸 ALMA TAOL · OTOÑO 2026

Retiro Montserrat: Yoga, Trekking & Filosofía

Dossier Informativo & Programa Oficial

 **FECHAS & ENCUENTRO**
5 y 6 de diciembre de 2026
Llegada sábado a las 09:00 am

 **ALOJAMIENTO**
Pensión completa en habitación doble

 **INVERSIÓN**
Abonados: 249 € | No Abonados: 299 €

 **MATERIAL REQUERIDO**
Ropa/calzado de trekking, esterilla de yoga

Programa: Sábado 5 de Diciembre

HORARIO	ACTIVIDAD
09:00 am	Llegada a Montserrat y acomodación
10:00 - 12:30	Meditación, Yoga Asanas & Pranayama
01:00 pm	Comida comunitaria 🍲
15:00 - 16:30	Sesión de Filosofía contemplativa 📖
17:00 - 19:00	Práctica de Yoga de tarde 🧘
19:00 - 20:30	Visita cultural: Videomapping & Trono de la Virgen 🏛️
09:00 pm	Cena 🍽️

Programa: Domingo 6 de Diciembre

HORARIO	ACTIVIDAD
07:00 am	Salida Trekking circular a Sant Jeroni y ermitas (~4 hrs)
En ruta	Desayuno en la naturaleza & Práctica de Qi Gong 🌿
02:30 pm	Comida de cierre 🍲
04:00 pm	Cierre del retiro y despedida 🇪🇸

* **Condiciones de reserva y cancelación:** Las pagas y señales no son reembolsables en ningún caso. El importe total de la experiencia debe estar abonado antes del inicio de la misma.
* *El programa de actividades puede sufrir modificaciones por situaciones ajenas a la organización (climatología, logística o causas de fuerza mayor).*
Organiza: TAOL in BMS · www.artoflivingbms.com