

EXPERIENCIA INMERSIVA DE CONEXIÓN

MINDFULNESS & *COMPASIÓN*

"Una pausada escapada de la ciudad para conectar con nuestra propia naturaleza en el entorno mágico y sagrado de Montserrat."

ENTORNO SAGRADO

MONTAÑA DE MONTSERRAT
Santuario Natural

PRÁCTICAS

YOGA, NIDRA, TREKKING
Filosofía & Qi Gong

ALOJAMIENTO

HOSTAL ABAT CISNEROS
Pensión Completa (PC)

 LA MAGIA DE MONTSERRAT

Montserrat no es solo una montaña; es un **centro telúrico universal y un refugio espiritual** cargado de historia y misterio. Sus singulares agujas de roca conglomerada, esculpidas por el viento y la lluvia a lo largo de milenios, crean un paisaje único en el mundo. Alojarnos en el propio complejo del Monasterio nos brinda la oportunidad de experimentar la calma del anochecer y el amanecer en la plaza, en plena sintonía con la serenidad del entorno.

 PRÁCTICAS EN SALA CON VISTAS A LA PLAZA DE LA IGLESIA

Un espacio diáfano diseñado para la introspección y el desarrollo de herramientas prácticas para la reducción del estrés, aprender a estar más presente y disfrutar del estado de contemplación.



HATHA YOGA & MEDITACIÓN VIPASSANA

Sesiones suaves para despertar la movilidad articular, alinear la postura y calmar la mente a través del silencio focalizado.



BREATHWORK & ACÚSTICA MANTRA

Trabajo de respiración consciente (Pranayama) combinado con la resonancia vibracional de mantras acústicos.



YOGA NIDRA: TEMA AUTOCOMPASIÓN

Sesión guiada de relajación profunda orientada a cultivar la bondad amorosa hacia uno mismo, disolviendo la autoexigencia y abrazando un estado de contemplación plena.

DON MIGUEL
RUIZ

LOS SIETE
SECRETOS

URANO

TALLER ESPECIAL

TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL

Taller práctico basado en la obra de Don Miguel Ruiz: *"Los Siete Secretos para volver a conectar con el amor hacia uno mismo y hacia los demás"*. Reflejaremos y practicaremos sus enseñanzas durante el retiro y en la ruta.

 EXPERIENCIA CULTURAL

- ✓ **Video Mapping Catedral:** Espectáculo inmersivo.
- ✓ **La Moreneta:** Visita en el cambril.
- ✓ **Tiempo Libre:** Paseos contemplativos.



NATURALEZA EN MOVIMIENTO

TREKKING CONSCIENTE A SANT JERONI



DISTANCIA

9.5 Km

TIEMPO (RITMO BAJO)

3h 30m – 4h

DESNIVEL

+540m / -540m

Ruta Circular: Ascenso por las escaleras hacia Sant Jeroni (Pas dels Francesos) rodeando las majestuosas agujas de roca, realizando reflexiones de *Los Siete Secretos*. La bajada concluye del lado de la Camisaria de Montserrat.

 **Qi Gong & Meditación:** Práctica de 30 min de movimiento energético al aire libre y meditación guiada contemplativa durante la jornada.

 HORARIO & PLANNING DEL RETIRO

SÁBADO 5 DE DICIEMBRE - DÍA 1

- 09:00 AM** INICIO DEL RETIRO. Llegada y Bienvenida.
- 10:00–12:00** YOGA, PRANAYAMA Y MEDITACIÓN.
- 13:00 PM** COMIDA de grupo en Hostal Abat Cisneros.
- 15:00 PM** Taller filosofía LIBRO Miguel Ruiz.
- 17:30–19:00** HATHA YOGA & YOGA NIDRA.
- 20:00 PM** VIDEO MAPPING en la Catedral.
- 21:00 PM** CENA de grupo y descanso en el Hostal.

DOMINGO 6 DE DICIEMBRE - DÍA 2

- 07:00 AM** Meditación e inicio de TREKKING.
- En Ruta** Desayuno en ruta y práctica de QI GONG.
- 14:00 PM** COMIDA en Hostal Abat Cisneros.
- 15:00 PM** Cierre y Conclusiones del Retiro.
- 16:00 PM** FIN DEL RETIRO y despedida.

HOSTAL ABAT CISNEROS

Habitaciones dobles con máximo confort en pleno complejo del santuario. **Pensión Completa Incluida** (Comida, Cena y Desayuno).

PROMOCIÓN ESPECIAL

PVP LANZAMIENTO ESPECIAL

Exclusivo para Abonados • Validez de tarifa: Hasta el 31 de Octubre 2026

219 €

/ persona (Pensión Completa)

INFORMACIÓN & RESERVAS

TAOL IN BMS – The Art of Living BMS

Plazas limitadas para garantizar una experiencia personalizada y serena en la montaña sagrada.

artoflivingbms.com