

"SENTIR PARA SER"

DETALLES PRÁCTICOS



Llegada Jueves 7 de Septiembre a las 14 h
Salida Domingo 10 de Septiembre a las 17 h



Can Jou de la Miana, s/n La Miana, 17850
Sant Ferriol, Girona



[Ver ubicación en maps](#)



INDICIACIONES: Cuando llegas a Sant Jaume de Lierca doblas a la izquierda por la calle Major, justo después de una curva a la derecha, debes doblar a la izquierda por la calle industria y continuar hasta llegar al río. Cruzas el río y continuas por la pista asfaltada durante 5 km hasta encontrar un cartel de madera que indica Can Jou.



Cuando llegues a la casa aparcas a la derecha del camino, donde está el panel de información



Para facilitar la comunicación puedes contactarme por WhatsApp al 625737052

Si tienes algún inconveniente durante el viaje puedes llamar al teléfono de la casa 691355146.

Únete al grupo de WhatsApp del Retiro



VIVIR SENTIDO

"SENTIR PARA SER"

COSAS PARA LA MOCHILA

y experimentar

- ☐ Ropa cómoda para estar en la sala y calcetines para caminar o calzado de interior
- ☐ Ropa y calzado para la naturaleza, IMPORTANTE ropa de abrigo ya que en la zona refresca bastante.
- ☐ Chaqueta y chubasquero por si llueve
- ☐ Botella o cantimplora
- ☐ Un objeto importante para ti
- ☐ Si eres frioler@ trae una mantita para la sala
- ☐ Linterna o frontal
- ☐ Por la noche refresca, un abrigo.
- ☐ Modo "desconexión activado"
- ☐ Sentidos despiertos
- ☐ Corazón abierto



INVITACIONES PERSONALES

Durante todo el retiro nos acompañará un altar representando el camino que vamos a recorrer junto con la luz central, para ayudarnos a mantener la conexión y sostener el proceso, los anhelos y pasos.

Quiero hacerte una invitación: durante los días antes del retiro **busca un objeto para poner en el altar en el retiro**, un elemento con el que te sientas conectad@ y que tenga un significado especial para ti, algo que te acompañe y represente la intención de este retiro para ti.

Y una segunda invitación...

Empieza a bajar tu ritmo, **activar modo "slow life"**, haremos un viaje profundo hacia dentro y eso requiere de calma, serenidad, lentitud...

Necesitamos el silencio para escuchar y transformar la relación con lo esencial de la vida, así podremos observar y sentir con neutralidad y pasar a la acción de manera consciente y coherente.

Nos vemos pronto.
Un abrazo fuerte.
Marcos Tomaino



VIVIR con SENTIDO