

# Comunicación, comunidad

Dirigido por Darshan Jan Lotichius

Ananda León. 15-17 de Mayo 2026

## Programa

### Viernes 15

- 17:00 Recepción.
- 18:00 Sadhana: Energización, Ananda yoga y meditación.
- 20:00 Cena y karma yoga
- 21:00 Presentación del retiro

### Sábado 16

- 7:00 Sadhana: Energización, Ananda yoga y meditación
- 9:00 Desayuno y karma yoga.
- 10:00 Taller.
- 11:30 Descanso
- 11:45 Meditación
- 12:15 Taller
- 14:00 Comida y karma yoga.
- 16:00 Taller. Preguntas y Respuestas.
- 18:00 Sadhana: Energización, Ananda yoga y meditación.
- 20:00 Cena y karma yoga.
- 21:00 Kirtan y Oraciones de sanación

### Domingo 17

- 7:00 Sadhana: Energización, Ananda yoga y meditación.
- 8:30 Ceremonia de purificación.
- 9:00 Desayuno y karma yoga.
- 10:30 Taller
- 12:00 Paseo por la Naturaleza.

**Lugar:**

Centro Ananda León. Calle de Arriba 8. 24197 Villarodrigo de las Regueras

**Precio:**

Retiro con estancia: 285€

Retiro sin estancia: 185€

**Inscripción:**

"La Caixa". Nº de cuenta: ES17 2100 1450 99 0100400952

Al hacer el ingreso indica, por favor, tu nombre y dos apellidos, y que lo destinas a: Retiro Mayo. Te agradecemos que nos envíes un e-mail confirmando la inscripción.

**Información:** [info@anandaes.org](mailto:info@anandaes.org)