

RETIRO DE KRIYA. ÁVILA 9-12 de Octubre 2026

PROGRAMA

Viernes 9– Día de apertura

- 17:00: Recepción
- 18:00-19:45: Sadhana
- 20:00: Cena
- 21:00 Orientación, introducción

Sábado 10– La técnica de Kriya para Dwapara Yuga

Mañana

- 7:00–8:45: Sadhana
- 9:00–10:00: Desayuno en silencio
- 10:30–12:00: "Kriya, técnica y arte". (Incluye revisión de las técnicas preparatorias)
- 12:15-13:30: Paseo en silencio al Monasterio de la Encarnación
- 14:00–15:00: Comida

Tarde

- 16:00–17:00: Foro de Kriya con Kirtani y Anand
- 17:00–17:30: Revisiones individuales
- 17:45-19:45: Sadhana
- 20:00 Cena

Velada

- 21:00: Kirtan

Domingo 11– DÍA DE KRIYA

Mañana

- 7:00–8:45: Sadhana
- 9:00–10:00: Desayuno en silencio
- 10:30–12:00: Ananda Yoga en la columna
- 14:00: Comida ligera

Tarde

- 17:00: Iniciación en Kriya
- 20:00: Cena

Lunes 12 – Integración y Celebración

Mañana

- 6:30–8:30: Meditación guiada del Primer Kriya
- 9:00: Desayuno
- 10:30: Salida para Segovia (opcional). Monasterio de San Juan de la Cruz

LUGAR

- Casa diocesana de ejercicios. C. Valladolid, 48. 05005 Ávila

PRECIO

- 360 Euros

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 Kriya. Te agradecemos que nos envíes un e-mail confirmando la inscripción.
info@anandaleon.org

INFORMACIÓN

www.anandaleon.org / info@anandaleon.org