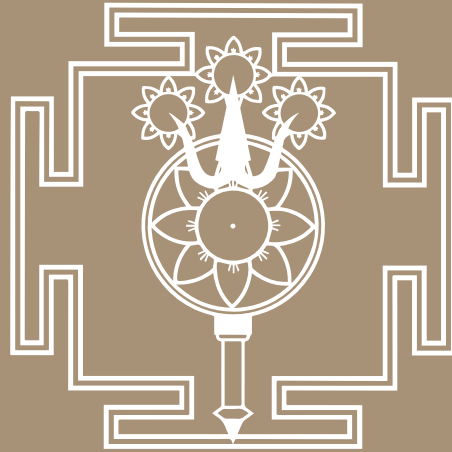




VUELTA AL SILENCIO

Aliento . Cuerpo . Naturaleza

Retiro Puente de Mayo
1–4 de mayo de 2026

Sierra de Gredos



Antes de la pandemia solía ofrecer un retiro de silencio cada año. Después de ese periodo tan desafiante, sentí la necesidad de centrarme en el trabajo de liberación emocional y recuperar la intimidad a través de propuestas más vinculantes y acompañadas.

Ahora surge de nuevo la urgencia de invitarte a regresar al silencio: a despojarte del exceso de estímulos, retirarte en su sentido más luminoso, crear espacio interno y recuperar una perspectiva más amplia.

Volver al silencio es volver al hogar de nuestro propio ser. Desde ahí, la vida recupera su curso natural y renace la confianza en aquello que fluye sin esfuerzo.



El silencio

El silencio puede intimidar cuando se experimenta por primera vez. Por eso lo practicamos en grupo, sosteniéndonos mutuamente. Personas con experiencia servirán como ancla, y quienes se acercan por primera vez se sentirán acompañadas en todo momento.

Aunque muchas personas conocen los retiros estrictos de Vipassana, nuestra propuesta tiene un enfoque tántrico:

no restringimos la experiencia sensorial, sino que la convertimos en un soporte para la práctica. Sabores, naturaleza, vistas, texturas y ritualidad se integran como caminos hacia la presencia.

El silencio aquí no es evasión, sino claridad. Es una invitación a:

- *observar los impulsos y tendencias de la mente,*
- *cultivar una comprensión compasiva en vez de control,*
- *permitir que emociones y memorias emerjan con profundidad,*
- *liberar patrones de reactividad.*

Así transformamos nuestra relación con el cuerpo-mente, con efectos saludables en la vida cotidiana.



¿Qué hacemos?

Durante el retiro exploraremos:

- *Meditación antes del amanecer (Vipassana Tántrica)*
- *Yoga y pranayama al amanecer*
- *Paseos por montaña y contacto consciente con la naturaleza*
- *Escritura diaria para integrar lo que emerge*
- *Yagna - Rito antiguo con fuego*
- *Tandava - Danza meditativa*
- *Breathwork para movilizar la energía, liberar tensión y conectar con la subconsciente*
- *Yantra - Prácticas de meditación con geometría sagrada*
- *Reconexión con la palabra y el vínculo social el último día*

El silencio es un acuerdo voluntario.

Si en algún momento necesitas apoyo, podrás solicitar una conversación privada conmigo.



Harmony Hannigan

Harmony Hannigan es la fundadora de Nayana Yoga. Es licenciada en psicología y ha enseñado yoga y meditación desde 2004, además de ser formadora de Breathwork para la liberación de trauma.

Recibió su primera iniciación en la meditación con mantra a los 10 años en la escuela Vedanta a la que asistía en Londres. Posteriormente, ha tenido muchos maestros diferentes, incluyendo a Swami Vivekananda, Swami Digambarananda, Shree Mooji y Guruji Rajkumar Baswar.

Ha organizado numerosos retiros, formaciones y talleres, así como retiros en silencio, siempre combinando prácticas sentadas con contemplación en la naturaleza. Enseña meditación online, presencialmente en Madrid.

Harmony articula las prácticas con claridad y posee una sensibilidad refinada que le permite percibir la energía del grupo y darle todo su apoyo.



Programa

Jueves 30 de abril

- *Llegada 18h*
- *Introducción y círculo de apertura*
- *Cena y entrada en silencio*

1-2-3 de mayo.

Cada día seguimos un ritmo parecido:

- *Meditación antes del amanecer*
- *Yoga + pranayama*
- *Desayuno con vistas*
- *Paseo por la montaña*
- *Almuerzo*
- *Meditación con yantra*
- *Breathwork + escritura*
- *Meditación en movimiento*
- *Cena*
- *Meditación / Ceremonia de fuego*

Lunes 4 de mayo

- *Yoga + Reconexión con la palabra*
- *Yoga en pareja y mándala humana*
- *Ritual de cierre y propuestas para la integración*
- *Almuerzo y salida a las 16:00h*



Información práctica

Máximo: 15 plazas

Precios

Pronto pago (hasta 15 de marzo): 480€

A partir del 15 de marzo: 540€

Desglose:

- *Actividades y apoyo: 280€ / 320€*
- *Comidas: 120€*
- *Alojamiento compartido: 80€*

Incluye:

- *Enseñanza e acompañamiento*
- *Alojamiento*
- *Comidas vegetarianas*

No incluye:

- *Transporte*
- *IVA*

Reserva tu plaza

*100€ para asegurar tu plaza pagado por Bizum: 658863502
o usando tu tarjeta:*

[*Realizar pago*](#)

El importe restante se abona en efectivo al llegar.

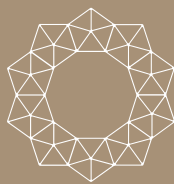
[*Formulario de inscripción*](#)

“

*Fue el inicio de una transformación en mí.
Una experiencia renovadora que me sirvió para
tomar conciencia de mis sentimientos y bloqueos.
Gracias al apoyo y guía de Harmony y Jorge y
al acompañamiento del resto de asistentes mi
voluntad se vio reforzada y mis ánimos mejoraron
en momentos de mucha dificultad. Gracias al Retiro
continuo con el compromiso de cuidarme y cuidar a
los que me rodean cada día para seguir adelante y
alimentar un presente más consciente apreciando las
pequeñas cosas que me hacen más feliz.”*

— Ana, retiro de Parentesis Vital® 2023

“En el silencio, encontramos las respuestas
que el ruido nos oculta.” — Rumi



www.parentesisvital.com
vital.parentesis@gmail.com