

# ESTIVALIA - NOCHEVIEJA 2019 - LOS CASTAÑOS (Cercedilla, Madrid)

## DETALLE DE LOS DÍAS

	Sábado 28	Domingo 29	Lunes 30	Martes 31 (Nochevieja)	Miércoles 1				
<b>MAÑANAS</b>									
de 8:15 a 9:00	8:15	Yoga	8:15	Meditación / Chikung	8:15	Meditación / Chikung	xxxxxx		
de 9:00 a 10:00			Desayuno	Desayuno	Desayuno				
de 10:00 a 14:30	10:00 - 12:00	Ritmo en el cuerpo y percusión corporal	10:00 - 12:00	Proceso corporal integrativo	10:00 - 12:00	Proceso corporal integrativo	11:00 - 12:30	Evolucionando la consciencia en el 2020	
Talleres y actividades en grupo	-----	Descanso	-----	Descanso	-----	Descanso	-----		
	12:30 - 14:15	Danzas sagradas de Gurdjieff	12:30 - 14:15	Sin Estrés se vive Más y Mejor	12:30 - 14:15	Danzas del mundo	12:30 - 14:00	Danza tu vida - Movimiento expresivo - Cierre Estivalia	
de 14:30 a 15:30	-----	Comida	-----	Comida	-----	Comida		Comida (opcional)	
<b>TARDES</b>									
de 16:00 a 20:30	A partir de las 17h30	Llegada y acomodación	16:00 - 18:00	Naturaleza y senderismo o/o Taller de escritura	16:00 - 17:30	Musicoterapia tradicional turca y sufi	16:00 - 19:00	Danza tu vida - Movimiento expresivo - Yoga - Preparación al ritual de Nochevieja	
Talleres y actividades en grupo			-----	Descanso	-----	Descanso	-----		
	19:30 - 20:30	Bienvenida - Rompehielo y entrada cálida	18:30 - 20:15	Meditación, Autoconocimiento y Presencia Plena	18:00 - 20:15	Ecstatic Dance	19:00 - 20:30	-----	Descanso
de 20:30 a 21:30	-----	Cena	-----	Cena	-----	Cena	21:00		
<b>NOCHES</b>									
de 22:00 a 24:00	22:00 - 23:30	Apertura oficial del retiro - presentación - velada de integración	22:00 - 23:30	Danzas del mundo, juegos participativos, canciones y noche de talentos	22:00 - 23:30	Concierto La Baldosa flotante		NOCHEVIEJA - Cena - Ritual - Campanadas - Fiesta	
Velada									

## LISTA DE LOS TALLERES (ESTIVALIA - NOCHEVIEJA 2019)

### TALLERES ACTIVIDADES VELADAS

Danza tu vida - Movimiento expresivo (Rubi Alonso)  
Evolucionando la consciencia en el 2020 (Rafael Saiz-Gamarra)  
Proceso corporal integrativo (Santiago Castro)  
Ritmo, movimiento y percusión corporal (Josemi García)  
Danzas del mundo (Mariluz Roldán)  
Meditación, Autoconocimiento y Presencia Plena (Jorge P. Pérez)  
Masaje y Yoga (Rubi Alonso)  
Sin Estrés se vive Más y Mejor (Rafael Saiz-Gamarra)  
Senderismo (Grégoire Lambadarios)  
Ecstatic Dance (Daniel Charquero)  
Danzas de Gurdjieff (Iñigo Postlewaite)  
\* Biodanza (Lagrimas Álvarez)  
Musicoterapia tradicional turca y sufi (Sandra Casares)  
Concierto La Baldosa flotante (David Larringa)  
Noche de talentos - canciones y juegos participativos

*Programación sujeta a cambios.*

*Información completa sobre los talleres y los profesores en [www.estivalia.es](http://www.estivalia.es)*

### NOCHEVIEJA

Cena (hasta el postre)  
Ritual de nochevieja: Reconocimiento-Gratitud-Celebración  
Rueda de intenciones  
Campanadas, postre y champán  
Fiesta-música

### FACILITADORES Y ORGANIZACIÓN

Rubi Alonso  
Rafa Saiz-Gamarra  
Jorge Pablo  
Daniel Charquero  
Santiago Castro  
Josemi García  
Mariluz Roldán  
Iñigo Postlewaite  
David Larrínaga  
Sandra Casares  
Rocio Ovalle  
Grégoire Lambadarios