



Retiros Alquimia

MEDITACIÓN Y SILENCIO

ALBERTO BOSQUET Y MARTA CHULIÁ

¡Bienvenido/a!

¡Qué ilusión que te unas para el RETIRO DE SILENCIO!

RETIRO ALQUIMIA



Mar de Fulles, Castellón

1, 2 y 3 de agosto 2025

mardefulles.es

Te pedimos que para preparar adecuadamente el retiro, te leas las siguientes recomendaciones con atención:

1-Por favor, recordad que el retiro empezará el **día 1 de agosto a las 16:00 (podrás llegar al centro a partir de las 15h) y terminará el 3 a partir de las 15:00, despues de comer.**

La comida del domingo también está incluida pero aquellos que deseen salir a esa hora por horarios de viaje pueden hacerlo a las 14:00, es bonito vivir esa última comida juntos compartiendo.

Os recomendamos que organicéis vuestro viaje de manera que podáis llegar a Mar de fulles a la hora del inicio convocada teniendo en cuenta que necesitaréis un tiempo para hacer el check in e instalar con tranquilidad vuestras cosas en las habitaciones.



Dirección: Alfondeguilla, Polígono 5, Parcela 69, 12609 Alfondeguilla, Castellón

Ver ubicación:

<https://maps.app.goo.gl/XEc7Za5pqqqNmkXA7>

2- El alojamiento es en habitaciones compartidas con baño incluido. Se facilitan sábanas y toallas. Es recomendable que cada uno pueda traer sus productos de aseo, incluyendo un secador en caso de que lo necesites. Trae tapones para los oídos. Si quieres habitación individual o doble es posible, cambia el precio, lo tienes al final de este documento 😊

HORARIOS

Check-in de 15:00 a 20:00
Acceso previo consultar
Check-out a las 15:00
Salida a las 17:00
Desayunos de 08:30 a 10:00
Comidas a las 13:30
Cenas a las 20:30
Piscina de 10:00 a 20:00
Recepción de 08:30 a 23:00

CONVIVENCIA

WIFI en recepción y áreas comunes
Tabaco sólo en las terrazas
No está permitido el consumo de bebidas ni alimentos del exterior.
Mascotas: Nos encantan , pero por nuestros compromisos se tendrán que quedar en casa.
Silencio en zona de habitaciones de 22:30 a 09:30 y de 14:00 a 16:00.





3- La comida será ovo-lácteo vegetariana y buenísima, estamos en un hotel gastronómico. La organización se hará cargo de únicamente las intolerancias alimenticias ya indicadas en la inscripción : gluten, huevos y lácteos. Otras intolerancias las tendrá que manejar cada cual (apartando del plato, renunciando a ese plato o sustituyéndolo con algún alimento que traiga al efecto). Si tienes alergias no olvides mencionarlas en la ficha.



Informaciones prácticas sobre el retiro:

5- El retiro se realizará en completo silencio desde el día de llegada después en la primera charla informativa y meditación, hasta el último día antes de comer. El silencio implica no hacer sonidos o murmurar, mantener contacto visual o hacer gestos a tus compañeros. Si necesitas algo lo harás por escrito como te indicaremos en el retiro para comunicarte con nosotros.

6- Es recomendable que durante el retiro no realicéis llamadas ni enviéis o recibáis mensajes de teléfono ni de ordenador para poder profundizar en la calma y la concentración de forma estable, sin distracciones. Por ello quizás sea útil que podáis dejar nuestro teléfono como número de contacto de emergencia a vuestro entorno. Ello os permitirá estar totalmente presentes durante el retiro, sabiendo que podréis ser contactados si fuera necesario.

675818373 Marta

671779711 Alberto

7- Se ruega puntualidad en todas las sesiones de meditación por respeto a la práctica de los demás participantes.

8- La hora de inicio de las jornadas será las 7 de la mañana. Los participantes deberán prever un sistema de despertador. Te será útil un reloj con alarma, a nosotros nos gusta [un reloj de pulsera](#).

9- Material necesario para la meditación:

- A los que meditáis en cojín o banquito os recomendamos traer también un zabutón como base para las piernas.
- A los que habéis elegido meditar en silla, podréis utilizar las sillas que ya estarán dispuestas en la sala. Recomendamos que traigáis una mantita.
- Esterilla de yoga.



Nosotros tenemos un número limitado de zafús y esterillas, que podemos prestar solo a aquellos que vengan en avión o en tren. Aquellos interesados en solicitar material pueden hacerlo en el grupo de whatsapp a Marta y Alberto, hasta 1 semana antes.

10- Se recomienda traer ropa cómoda, ligera, que no apriete, acorde con la estación del año.

Para facilitar el transporte a Castellón, y empezar a estar en contacto, hemos creado un enlace a través del cual todos los participantes en el retiro podéis entrar en un chat de WhatsApp para buscar o compartir coche. El enlace es el siguiente:

<https://chat.whatsapp.com/BcyemyNm0rkEMsRz5YiTYN>

Documentación, lecturas y programa:

- Os daremos el programa del retiro, es mejor si puedes imprimir la hoja de los horarios y llevar una copia para ti
- Os incluimos información en el grupo con detalles prácticos sobre cómo llegar, qué llevar y lecturas previas recomendadas

PARA HACER LA RESERVA:

1: [Rellena el formulario de inscripción](#)

2: Reserva la plaza pagando 150€ (no reembolsable) en la cuenta y mándanos el comprobante para reservar tu plaza, los 200€ restantes se pagará en efectivo al llegar al monasterio para hacer el check in.

Habitación compartida: 350€ (150€ de reserva y 200€ en efectivo)

Habitaciones individuales: 450€ (150€ de reserva y 300€ en efectivo)

Retiros Alquimia S.L.

ES39 0081 1300 8300 0149 8958

Teléfono: 675818373



Si te vibra no te lo pienses mucho, las plazas son reducidas y se completan rápido. Es una oportunidad para, de verdad, llevar tu vida a otro nivel de conciencia y bienestar.

Con Amor, Alberto y Marta

