

Retiro Mindfulness & Yoga: Respira. Siente. Conecta

VIVE PLENAMENTE Y DESPIERTA TU ESENCIA

**** PROGRAMA ****

DIA 1

Sesión tarde

Bienvenida & acogida
Practica de Hatha Vinyasa Yoga
*** Cena ***
Meditación de Mindfulness

DIA 2

Sesión mañana

Meditación
Practica de Hatha Vinyasa Yoga
*** Desayuno consciente ***

Meditación
*** Comida ***

Sesión tarde

Extra actividad 1: “Fluidez y Movimiento”
Meditación Mindfulness

*** Cena ***

Extra actividad 2: Charla “Creatividad para Vivir”
Meditación de Mindfulness

DIA 3

Sesión mañana y cierre

Meditación
Practica de Hatha vinyasa Yoga
*** Desayuno consciente ***

Meditación & circulo de cierre
*** Comida ***

Recordamos que no es obligatorio hacer todas las actividades, cada uno elige como aprovechar al máximo de su tiempo durante la estancia, según su ritmo y expectativas.

**** COMIDA ****

La alimentación es un aspecto importante en los retiros. Para equilibrar cuerpo y mente seguimos una sabrosa dieta vegetariana energética y sin azúcares refinados elaborada con productos ecológicos. Todos los platos estarán elaborados por un chef especializado en comida energética y consciente.

**** ENTORNO ****

En plena naturaleza a unos 10 km de Girona, disfrutaremos de un entorno privilegiado, rodeado de campos y bosques para pasearse y desconectar del estrés del cotidiano.

Durante el tiempo libre, a 30 minutos, encontraremos una antigua zona volcánica y un río con pozas naturales donde se puede bañar.

**** MASIA ****

Masía Can Roca Gros, con más de 200 metros cuadrados, consta de cuatro plantas, cuatro baños, ocho habitaciones, una gran sala de estar y un amplio comedor. Es totalmente reformada con instalaciones nuevas, vistas al campo y está rodeada de un amplio bosque.

¿Cómo llegar?

Desde Barcelona, tomar la autopista AP7-E15 dirección Girona/Francia y tomar la salida Girona O (Oeste), llegarás a una primera rotonda.

Deberás tomar la salida dirección Sant Gregori. Cruzando todo el pueblo, deberás seguir las indicaciones hacia **Canet d'Adri**.

Después de 2 km de largo, tomar el desvío a la derecha siguiendo las indicaciones de Canet d'Adri (GIV-5313).

Pasados 3 km, **llegaras a Canet d'Adri**. A la entrada del pueblo, justo pasado **el bar Cal Sabater**, tomar **el único camino que existe a la derecha** en dirección restaurant Can Tosca.

A los 700 metros, veras un **BUZON BLANCO**, girar a la derecha y tomar el camino hasta que veáis la primera casa a la izquierda.

¡Habéis llegado! :-)

Te recomendamos poner estas coordenadas en tu GPS o en Google map de tu móvil, para la localización exacta:

42.028933,2.747175



<https://goo.gl/maps/wz8fPxQCHAA2>

***** INSCRIPCION *****

RESERVA: La inscripción al retiro requiere efectuar un pago de reserva de plaza de 90€ a la cuenta que se le informará en la **ficha de inscripción al retiro**.

La reserva de plaza se deducirá del total de la matrícula y no se reembolsará en caso de no asistencia al retiro, pudiendo utilizarse en los próximos retiros.

PRECIO: 265 euros EARLY BIRD (precio con descuento hasta el 15 de Septiembre) // 345 euros después (a partir del 16 de Septiembre). **Las plazas son limitadas y se designan por orden de inscripción.**

INCLUYE: 2 Noches, 3 días y pensión completa con deliciosas y ricas comidas vegetarianas elaboradas con productos totalmente ecológicos y todas las actividades del retiro. (5 sesiones de Mindfulness al día, prácticas de yoga diarias y talleres extra por la tarde.)

Recordamos que no es obligatorio hacer todas las actividades, cada uno elige como aprovechar al máximo de su tiempo durante la estancia, según su ritmo y expectativas.