

Retiro de Otoño Mindfulness & Yoga

CAMBIA TU PERSPECTIVA

RELAJATE, CONECTA, INSPIRATE.

**** PROGRAMA ****

DIA 1

Sesión tarde

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

DIA 2

Sesión mañana

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

Meditación
*** Comida ***

Sesión tarde

Extra actividad 1: "Fluidez y Movimiento"
Meditación Mindfulness

*** Cena ***

Extra actividad 2: Charla "Una Vida Creativa"
Meditación de Mindfulness

DIA 3

Sesión mañana y cierre

Meditación
Practica de Hatha 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 el estancia, según su ritmo y expectativas.

**** ALIMENTACION ****

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 elaboradas por un chef especializado en comida energética y consciente.

www.mentefeliz.org

**** 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), llegaras 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 la 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! :-)

➔ ENLACE GOOGLE MAP.

**** 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.

La reserva de plaza se deducirá del total de la matrícula y no se reembolsará en caso de no asistencia al retiro. El plazo para completar el pago de la matrícula finaliza el 30 de Septiembre.

PRECIO: 265 euros EARLY BIRD (hasta el 30 de Septiembre) // 345 euros después (a partir del 30 de Septiembre)

INCLUYE: 2 Noches y pensión completa con deliciosas y ricas comidas vegetarianas, y todas las actividades del retiro. (4 sesiones de Mindfulness al día, prácticas de yoga diarias y talleres extra por la tarde.)