

# Retiro de Mindfulness & Yoga

## CONCIENCIA TRANSFORMADORA

-----  
Desarrolla tu capacidad creadora

\*\*\*\* PROGRAMA \*\*\*\*

### DIA 1

Sesión mañana

Bienvenida

Meditación Mindfulness

Practica de Yoga

Paseo libre

\*\*\* Comida consciente\*\*\*

Sesión tarde

Extra actividad 1: “Taller Convertir Miedo en Fortaleza”

Meditación Mindfulness

Practica de Yoga

\*\*\* Cena Mindfulness hábitos saludables \*\*\*

Extra actividad 2: Charla “Ética-Compasión-Diálogo Interno positivo”

Meditación de Mindfulness

### DIA 2

Sesión mañana

Meditación de Mindfulness

Practica de Yoga

\*\*\* Desayuno consciente \*\*\*

Paseo consciente

\*\*\* Comida consciente \*\*\*

Practica de Yoga

Despedida y Círculo de cierre mágico

*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.*

## \*\*\*\* 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.**

## \*\*\*\* 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 20 minutos, encontraremos una antigua zona volcánica y un río con pozas naturales donde se puede disfrutar de un hermoso paisaje.**

## \*\*\*\* MASIA \*\*\*\*

Masia 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 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! :-)

## \*\*\*\* INSCRIPCION \*\*\*\*

**RESERVA:** La inscripción al retiro **requiere efectuar un pago de plaza de 90€**

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:** 195 euros **EARLY BIRD** (hasta el 30 de Enero) // 220€ euros después

**INCLUYE:** 1 Noches y pensión completa de 2 días con deliciosas y ricas comidas vegetarianas, todas las actividades del retiro. (Sesiones de Mindfulness al día, prácticas de yoga diarias y talleres extra por la tarde.)