

Retiro de Mindfulness & Yoga Despierta con el Verano

**** PROGRAMA ****

DIA 1

Sesión mañana

Bienvenida
Cena Consciente
Meditación Mindfulness

DIA 2

Sesión mañana

Meditación Mindfulness
Practica de Yoga
Desayuno Consciente

Paseo Consciente por el entorno o charla con Instructores
*** Comida consciente***

Sesión tarde

Extra actividad 1: “Taller Convertir Miedo en Fortaleza”
Practica de Yoga
Meditación Mindfulness

*** Cena Mindfulness hábitos saludables ***

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

DIA 3

Sesión mañana

Meditación de Mindfulness
Practica de Yoga
Desayuno consciente

Paseo consciente
*** Comida consciente ***
Despedida - 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 3 km de Maçanet, Girona, disfrutaremos de un entorno privilegiado, rodeado de campos y bosques para pasearse y desconectar del estrés del cotidiano realizando caminatas durante tiempo libre.

**** MASIA ****

Masía Rurania, asociación que promueve un estilo de vida en armonía con la naturaleza basada en la relación amorosa con uno mismo, los demás y el medio ambiente. El lugar está totalmente reformada con instalaciones nuevas, vistas al campo y está rodeada de un amplio bosque.

¿Cómo llegar?

**** INSCRIPCION ****

RESERVA: La inscripción al retiro **requiere efectuar un pago de plaza de 70€**

La reserva de plaza se deducirá del total de la matrícula y no se reembolsará en caso de no asistencia al retiro, por gastos de comida y reserva.

PRECIO: 245 euros **EARLY BIRD** (hasta el 18 de Mayo) // 295€ euros después

INCLUYE: 2 Noches y pensión completa de 3 días con deliciosas y ricas comidas vegetarianas, todas las actividades del retiro. (6 Sesiones de Mindfulness, prácticas de yoga diarias, 2 talleres extra por la tarde, variadas caminatas consientes)

Cualquier duda o consulta puedes llamarme o enviarme un **What app** al **LORENA IRRIBARRA 637 03 83 32.**