

Deja que el poder sanador de la naturaleza atraviese todo tu cuerpo. Inspira y expira y siente como tu cuerpo y tu mente se va relajando. El Yoga, el Mindfulness y los baños de bosque se han convertido en herramientas que contribuyen no solo al bienestar psicológico sino también al físico. En este retiro de yoga y mindfulness, disfrutarás de una experiencia íntima en plena naturaleza, percibiendo la conexión con el entorno y con nosotros mismo.

La Sierra de Cazorla es lugar que estabas buscando, ese espacio que necesitas para sentirte con más energía que nunca.

IDEAL PARA: singles, parejas y pequeños grupos.

PROXIMO RETIRO: por establecer

PRECIO: Desde 320€

INCLUIDO:

4 días 3 noches en el Alojamiento Rural el Cantalar, en régimen de pensión completa (dieta ovo-lácteo vegetariana). Habitaciones dobles y triples

Actividades de yoga, meditación, mindfulness

Masajes con aromaterapia.

Senderismo consciente y baños e bosque

Infusiones y fruta de temporada durante todo el día

Guías y profesoras con gran experiencia

*Grupo mínimo 8 personas, máximo 18 personas

Tus guías para esta experiencia serán:



Paz Garrido Lara, Experta Universitaria en Mindfulness y guía de baños de bosque. Profesora de yoga, pedagoga y guía de Naturaleza.



Remedios Montoro Campoy. Profesora de yoga, formada en la India. Asociación de Profesores de Yoga Merkhaba. Quiromasajista, masaje Tailandés y Reiki.

Dificultad:

Baja

Duración:

4 días

Lugar de encuentro:

Centro de Ecoturismo El Cantalar

Programación:

Día 1 19.00 Bienvenida y acomodo 20.00 Circulo de apertura 21.00 Cena 22.00 Presentación del programa
Día 2 08.00 Yoga matinal (Hatha yoga) 09.30 Desayuno 11.00 Actividad de senderismo, paseo consciente 14.00 Comida y descanso 17.00 Baño de bosque 20.30 Cena 22.00 Meditación para descansar bien
Día 3 08.00 Yoga matinal 09.00 Sesión de meditación 09.30 Desayuno 11.00 Actividad de senderismo, caminar consciente 14.00 Comida 17,30 Sesión de yoga: Ashtanga Vinyasa 20.30 Cena 22.00 Velada
Día 4 08.00 Yoga matinal 09.00 Meditación 09.30 Desayuno 10.30 Sesión de masajes y aromaterapia 13.00 Comida 14.30 Cierre y despedida

Talleres:

Yoga, mindfulness, meditación, baños de bosque, masajes con aromaterapia, paseos conscientes.

Menú del día:

Dieta ovo-lácteo vegetariana

Recomendaciones:

Imprescindible: ropa cómoda para la práctica de yoga y otras actividades, zapatillas adecuadas para

Más informacion: [609 64 53 09](tel:609645309) - [953 12 41 21](tel:953124121) - [630 67 20 11](tel:630672011)| Email: ecoturismo@elcantalarcazorla.com

andar, ropa de abrigo. Útiles de aseo, toalla. Recomendables: botella o cantimplora para agua, mochila pequeña para los paseos Opcionales: esterilla y mantita de yoga

320€

Precio inclusivo/ persona
