

---

# Mindfulness y Senderismo en el Valle de Arán

Lunes 28 de julio al viernes 1 de agosto.

---



# Cultivando la amabilidad y el bienestar interior

Llegada: lunes 28 julio

**Donde:** Viellha. Cada persona contrata su alojamiento, hay muchas opciones de hoteles y apartamentos.

**Alojamiento:**

**Grupo reducido:** el hecho de que seamos un grupo pequeño es un lujo.

**Precio:** 500€

**Reserva:**\* transferencia bancaria 100 € .

**Programa diario:**

-**Senderismo:** El entorno es espectacular. Madrugaremos cada día para disfrutar del contacto con la naturaleza y de la paz que nos aporta, podremos bañarnos en lagos naturales.

-**Sesión diaria de Yoga Amable y de Mindfulness:** cuidaremos con una atención exquisita de nuestro cuerpo, mente y corazón para cultivar la amabilidad, la flexibilidad y la fortaleza física y mental.

-Y contaremos **con tiempo para hacer lo que queramos**, descansar, momentos de charla, de lectura, pasear... La intención es que te sientas libre y a gusto.

**Impartido por Cristina Erice:**

Soy una **enamorada de la práctica de Mindfulness, del Yoga y del entrenamiento en Compasión**, empecé a practicarlo hace 15 años y me encanta poder compartirlo.

-Estoy especializada en impartir Cursos de formación de Mindfulness y Compasión en contextos educativos, hospitalarios y en empresas.

-Instructora de **Mindfulness MBSR** por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y **Compasión CCT** por la Universidad de Stanford

-Profesora de **Yoga Titulada** en India por International Sivananda Yoga Vedanta Centre.

-**Licenciada en Ciencias de la Información** por la Universidad Complutense con experiencia de 30 años trabajando en multinacionales y en comunicación.

[crisserice@gmail.com](mailto:crisserice@gmail.com)    [www.cristinaerice.com](http://www.cristinaerice.com)    Teléfono: 629 507 265

\* Política de cancelación: la señal puede ser transferible a otra persona y será reembolsable con un 80%, sólo en caso de que otro participante ocupara tu lugar.