Mindfulness y Senderismo en Gredos. Junio: viernes 10 al domingo 12.



Cultivando la amabilidad y el bienestar interior

Donde: Precioso Hotel **** en gran finca de 6 hectáreas.

Pensión completa: desayuno, comida y cena.

Precio: Habitación Individual: 395€ por persona

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

Reserva:* transferencia bancaria 195 € .

Programa diario:

- -Senderismo: El entorno en el que nos alojamos es espectacular. Madrugaremos cada día para disfrutar del contacto con la naturaleza y de la paz que nos aporta, podremos bañarnos en piscinas naturales.
- -Sesión diaria de Yoga Amable y de Mindfulness: Disfrutaremos de una sesión de Yoga Amable y de prácticas de Mindfulness en las que cuidaremos con una atención exquisita de nuestro cuerpo, mente y nuestro 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, podremos tomar el sol, bañarnos, 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 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.