
Mindfulness y Senderismo en Gredos.

Lunes 18 de julio al domingo 24 de julio



Cultivando la amabilidad y el bienestar interior

Llegada: lunes 18 julio a partir de las 12.00 / Salida domingo 24 de julio a las 12.00

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

Pensión completa: desayuno comida y cena.

Precio: Habitación Individual: 1.295 € / Habitación doble 1.195€ por persona

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

Reserva:* transferencia bancaria 395 € .

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 ocupe tu lugar.