

Vacaciones de Mindfulness y Senderismo en Gredos

3ª Semana de Julio del 16 al 22



¿Te gustaría parar una semana y sentirte realmente bien contigo misma?

¿Estás siempre haciendo cosas y sientes que te falta algo?

¿Crees que mereces un tiempo de calidad para ti?

Si tu respuesta es si, sin duda estas vacaciones te pueden ayudar.

Posiblemente en algún momento te has planteado parar para poder dedicar tu tiempo a lo que es realmente importante para ti. Y quizá no sepas como hacerlo. Durante esta semana tienes la oportunidad de descubrir la alegría y paz interior que habitan dentro de ti. **Y te aseguro que este descubrimiento es el mejor regalo que te puedes hacer.**

Mindfulness

Comenzaremos todas las mañanas con una sesión de Mindfulness, despertaremos el cuerpo poco a poco con mimo y suavidad, vamos a aprender a tratarnos con amabilidad, os guiaré en la práctica de la meditación y de la atención plena antes de tomar nuestro delicioso desayuno

Senderismo:

El entorno en el que nos alojamos es espectacular, es un paraíso escondido, uno de los sitios mas bonitos que conozco, haremos senderismo disfrutando del contacto con la naturaleza y de la paz que nos aporta, podremos bañarnos en piscinas naturales.

Yoga:

Por la tarde, antes de cenar, disfrutaremos de una sesión de Yoga Amable en la que cuidaremos con una atención exquisita la flexibilidad y fortaleza corporal.

¿Que vamos a conseguir?

Profundo **bienestar** personal, **calma** y **alegría** interior.

Amabilidad hacia nosotros mismos y a los demás.

Vitalidad y energía.

Vamos a descubrir que somos capaces de encontrar dentro de nosotros lo que tantas veces buscamos fuera.

Vacaciones de Mindfulness y Senderismo en Gredos

“El mejor regalo que me puedo hacer”

3ª Semana de Julio del 16 al 22

Llegada lunes 16 de julio a las 12.00

Salida domingo 22 a las 12.00

Pensión completa.

Deliciosa comida ecológica:

disfrutaremos de comer rico, sabroso y sano

nos va a ayudar a sentirnos llenos de vitalidad y energía

Grupo reducido:

10 /15 personas personas

El hecho de que seamos un **grupo pequeño es un lujo**

Programa diario:

Sesión de Mindfulness 90 minutos

Senderismo

Sesión de Yoga Amable 90 minutos

Estaré a tu disposición para tener una sesión individual y privada de “descubrimiento”.

Y contaremos con momentos para hacer lo que queramos, para descansar, momentos de charla, de lectura, de nadar en la piscina, de tomar el sol, pasear por la finca. La intención es que te sientas libre y a gusto.

Donde:

Precioso Hotel rural en Gredos, finca de 6 hectáreas en el valle del Tietar.

La Iglesuela, con **piscina y sauna**, a una hora y media de Madrid.

Precio:

Habitación doble: 790€ (sólo hay dos)

Habitación Individual: 990€

Reserva:

Transferencia bancaria 90 € a la cuenta: ES7601829465660205277276

Impartido por Cristina Erice:

Soy una **enamorada de esta disciplina**, la practico desde hace 15 años y me encanta poder compartirla contigo

-Estoy especializada en impartir cursos de formación de mindfulness en empresas y colegios.

-Formada en **Mindfulness MBSR** por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts

-Entrenada en **Meditación** de la tradición tibetana en Nepal, Kopan Monastery Katmandú

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

-**Licenciada en Publicidad** por la Universidad Complutense de Madrid. Experiencia de 30 años trabajando en multinacionales de publicidad y en medios de comunicación

teléfono:629 507 265

www.cristinaerice.com

<https://www.linkedin.com/in/cristina-erice-lamana-486781122/>