

# Vacaciones de Mindfulness y Senderismo en Gredos

## Octubre del 11 al 14



¿Te gustaría parar este puente y sentirte realmente bien contigo mismo?  
¿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 pueden ser un regalo para ti.

### **Curso de Mindfulness para la reducción de estrés en un precioso hotel rural en Gredos**

Basado en el programa Mindfulness MBSR de Reducción de estrés de la **Universidad de Medicina de Massachusetts**  
El curso es esencialmente **práctico**, vamos a aprender a encontrar la calma dentro de nosotros, haremos sesiones de grupo en las que desarrollaremos ejercicios de **Atención plena, Relajación, Yoga y Meditación.**

El hecho de que seamos un **grupo pequeño es un lujo**, facilita muchísimo el aprendizaje

#### **Ruta de Senderismo:**

El entorno en el que nos alojamos es espectacular, es un paraíso escondido, haremos cada día un paseo meditativo disfrutando del contacto con la naturaleza y de la paz que nos aporta.

#### **Sesión de yoga:**

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

#### **¿Que vamos a conseguir?**

**Reducción de estrés** y gestión del mismo de forma efectiva.

Aumento del **bienestar** personal y la **calma** interior.

Entrenamiento y desarrollo de la **atención y concentración** .

Mejor relación contigo mismo y con los demás

#### **¿Que necesitas traer?**

Esterilla de yoga, Almohadón de meditación y una mantita

# Vacaciones de Mindfulness y Senderismo en Gredos

## “El mejor regalo que me puedo hacer”

### Octubre del 11 al 14

#### **Del jueves 11 de octubre al domingo 14**

Llegada jueves 11 de octubre

Salida domingo 14 a las 12.00

Pensión completa.

Deliciosa Comida Vegetariana, sabrosa, muy sana, te va a encantar

#### **¿Que necesitas traer?**

Esterilla de yoga, Almohadón de meditación y una mantita

#### **Grupo reducido:**

15 personas

#### **Programa diario:**

Curso de Mindfulness 90 minutos

Ruta de Senderismo

Sesión de Yoga Amable 90 minutos

#### **Donde:**

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

Casavieja, a una hora y media de Madrid.

#### **Precio:**

Habitación doble: 395€

Habitación Individual: 495€

#### **Reserva:**

Transferencia bancaria 95 € a la cuenta: ES7601829465660205277276

#### **Impartido por Cristina Erice:**

Soy una **enamorada de esta disciplina**, la practico desde hace 15 años y para mi es un lujo poder compartirla

-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](http://www.cristinaerice.com)

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