

Yoga, mindfulness y naturaleza

Una pausa para volver al presente

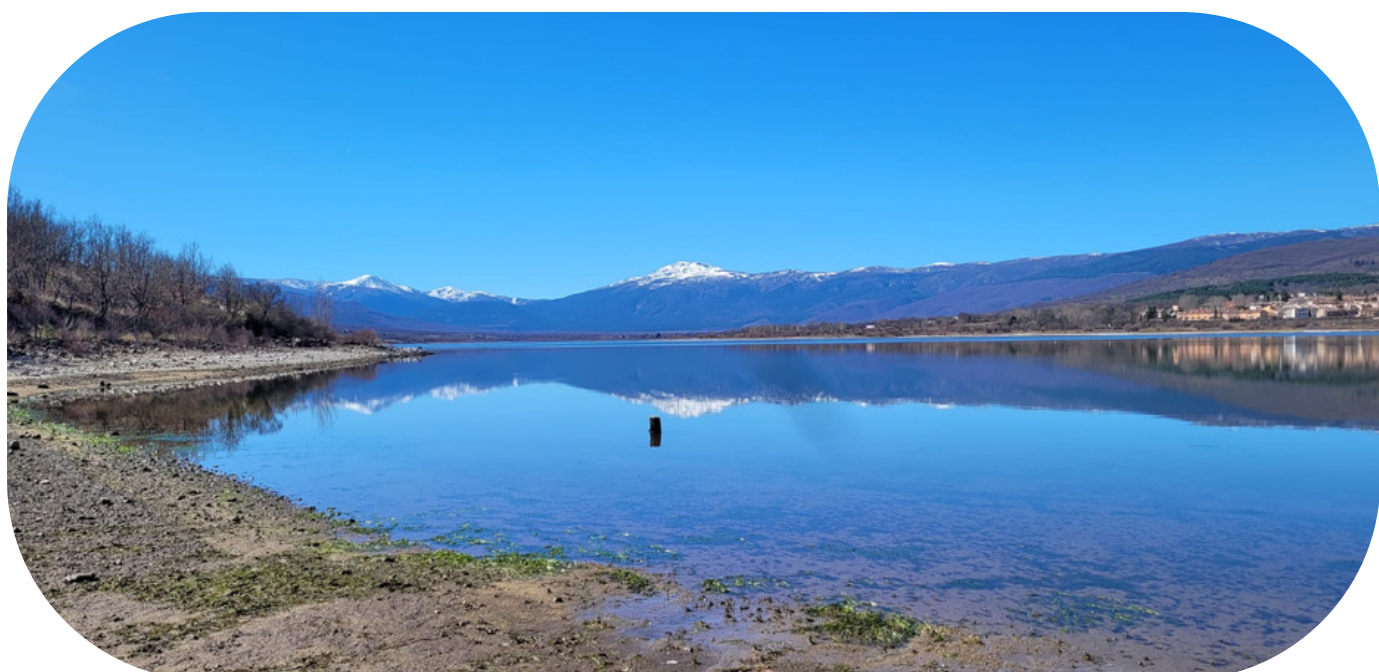
Día 17 de octubre en Lozoya (Madrid), de 9.30h a 19h.



PRÁCTICA DE YOGA Y MINDFULNESS

La jornada se desarrollará en el Hotel Boutique Ciclo Lodge en Lozoya (Madrid) a poco más de 1 hora de Madrid. Contaremos con un espacio interior para la práctica de yoga y meditación : hatha yoga, mindfulness y yin yoga pudiendo conseguir una conexión con el cuerpo y un nivel de consciencia que nos favorezca la desconexión que todos necesitamos.

En función del clima podremos ver si hay opciones de realizar alguna actividad en el exterior. Un espacio para que puedas dedicarte un día solo para tu desconexión mental, tomando distancia de tu día a día y disfrutando del entorno que la sierra de Guarrama nos regala.





BIENESTAR CUERPO & MENTE

En este cuidado del cuerpo y la mente, toma un papel relevante el cuidado de la salud a través del entorno y de los alimentos que nos van a nutrir.

No es necesario contar con una experiencia previa ni un nivel mínimo para asistir. Lo único que se necesita es venir con el cuerpo y la mente preparados para disfrutar de la jornada.

Si fuera necesario para tí, un menú vegetariano o tuvieras alguna intolerancia o alergia tendrías que indicarlo con anterioridad al comienzo del retiro.

No está permitido beber alcohol, consumir drogas ni fumar en las instalaciones

¿ QUÉ VAMOS A HACER?

Los horarios podrán variar en función de las condiciones climatológicas, las que el propio centro nos indiquen o aquellas que fuerza mayor tengamos que modificar pero, en principio el programa será el siguiente

9.30h, Bienvenida y presentación.

10h. Sesión de Hatha Yoga

12h. Desayuno.

12.30h. Paseo Consciente en el Valle del Lozoya.

14.30h. Charla sobre Alimentación Consciente.

15h Comida.

16.30h. Sesión de Mindfulness.

17.30h. Sesión de Yin Yoga.

18.30h. Dudas, Preguntas y Cierre.

El material que deberás traer será una esterilla, manta o toalla, ladrillo de yoga y bolster si tienes.

RESERVAS

Las plazas son limitadas (máximo 14 plazas) .
Para poder realizar la reserva ponte en contacto conmigo a través del email, info@vanesamartinbienestar.es o del teléfono 647991928.

El precio es de 135€ para reservas hasta el 10 de octubre (35€ más después de esa fecha).

La reserva se realiza con el pago de 65€ por bizum o transferencia bancaria.

En ese precio están incluidas los distintos tipos de yoga, meditación, mindfulness, el paseo en grupo, la guía de alimentación consciente, la comida, un desayuno informal e infusiones durante todo el día.

El traslado hasta allí es por cuenta de cada participante.





Si te interesa o crees que pueda interesarle a alguna persona de tu entorno , siéntete libre de compartirlo.

