

Fin de semana de equilibrio personal

Del 5 al 7 de mayo

Tomate un respiro para encontrar tu equilibrio personal. Un fin de semana para desconectar, relajarnos y conocernos a nosotros mismos y a los demás. Yoga, relajación, masaje shiatsu, risas y diversión en plena naturaleza.



Nuestro día a día

DIA 5 DE MAYO

Llegada por medios propios a la Hospedería del Silencio. A las 20 horas encuentro con el grupo y presentaciones. Cena.

DIA 6 DE MAYO

Comenzaremos nuestro fin de semana con estiramientos Mako-ho y Asanas y un taller de nociones básicas de masaje shiatsu en espalda.

Comida y tiempo para descansar.

Por la tarde seguiremos con yoga, relajación, estiramientos shiatsu y rotación de articulaciones.

Ya bien relajados cenamos todos juntos



DIA 7 DE MAYO

Desayuno. Yoga y estiramientos. Masaje shiatsu de cabeza y cuello. Para finalizar nuestra escapada podremos seguir disfrutando de las instalaciones o dar un agradable paseo.

Alojamiento. En cabañas rurales en [La Hospedería del Silencio](#), en Robledillo de la Vera, Cáceres, en un entorno privilegiado de bosques y gargantas naturales en la falda sur de la Sierra de Gredos, a tan solo 2h de Madrid y con fácil acceso tanto en coche particular como en transporte público. Dispone de Restaurante bio vegetariano y terraza de verano. Huerto Propio. Piscina. Con vistas a la sierra. Sala de actividades.

Nos alojaremos en cabañas para dos y cuatro personas con baño y cocina totalmente equipada con vitrocerámica, microondas y nevera. Disponen también de calefacción y aire acondicionado. Todas las cabañas tienen vistas a las montañas de Gredos.

Precio por persona

En habitación doble: 180 €

Suplemento Individual: 50 €

Incluye:

- 2 noches de alojamiento en cabañas en la Hospedería del Silencio
- Régimen de pensión completa con comida bio vegetariana desde la cena del viernes hasta la comida del domingo.
- Actividades según programa.

No incluye: Transporte ni ningún otro servicio no especificado expresamente en el Incluye.

Si no tienes como ir indícanoslo y organizamos que puedas ir con alguien del grupo.



Política de Cancelación

Si se cancela 15 días antes de la salida: 15€ gastos de gestión
Si se cancela entre 7 y 14 días antes de la salida: 20% del total
Si se cancela una semana antes de la salida: 35% del total
Si se cancela 24h antes de la salida: 100% del total

Para más Información y Reservas

Gruppit
Cristina
Tel. 91 423 70 58
cristina.saiz@gruppit.com