

Fin de semana de equilibrio personal

4 y 5 de junio

Tomate un respiro para encontrar tu equilibrio personal. Vamos a jugar con el Ying y el Yang, a 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 4 DE JUNIO:

Llegada por medios propios al Centro de Turismo Rural a partir de las 11.30 h. A las 12 horas encuentro con el grupo y presentaciones.

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

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

Ya bien relajados nos preparamos para una estupenda cena barbacoa, música y copas para nuestro grupo.



DIA 5 DE JUNIO

Desayuno. Yoga y estiramientos. Masaje shiatsu de cabeza y cuello. Para finalizar nuestra escapada podremos seguir disfrutando de las instalaciones o dar un agradable un paseo por los alrededores del pantano Rosarito. Despedida.

Alojamiento. Centro de Turismo rural El Mirlo Blanco en Candeleda a los pies del Almanzor, enclavado en un paraje natural de gran belleza con impresionantes vistas de la Sierra de Gredos. Cuenta con piscina, sauna, restaurante, centro de fitness y conexión Wi-Fi gratuita. Todas las habitaciones cuentan con aire acondicionado, TV, ropa de cama, toallas y baño con bañera o ducha. Tiene bar y zona de barbacoa, uso gratuito de bicicletas

www.el-mirlo-blanco.com

Dirección: Carretera de Candeleda a Madrigal km 2.1

Cómo llegar: <http://www.el-mirlo-blanco.com/situacion.html>

Precio por persona

En habitación doble: 120 €

Suplemento Individual: 40 EUR

Incluye:

- 1 noche de alojamiento en centro de Turismo Rural El Mirlo
- Régimen de pensión completa desde la comida del sábado a 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