



Estás a punto de reservar **mucho más que un Crucero**. Te proponemos vivir una experiencia en la que disfrutarás del tiempo de **“reconectar” contigo** y también de **conectar con los demás**.

En este **Crucero Yoga y Mindfulness** queremos que te olvides de tus rutinas y que no solo conozcas gente nueva sino que vivas la **magia de conectar contigo y con otras personas**, establecer nuevos vínculos... algo infinitamente más valioso que una mera diversión, que la habrá... ¡¡y mucha!!!

Y para esto hemos diseñado una experiencia exclusiva para ti. Cada día, a través de diversos **talleres y dinámicas de grupo**, nuestra **“coach”** experta te desvelará numerosos secretos en los que aprenderás a **desconectar y relajarte, mejorar tu respiración y regular tu sistema nervioso, mejorar el equilibrio y favorecer la conciencia de tu propio cuerpo, favorecer tu flexibilidad y musculatura, mejorar las relaciones interpersonales, favorece la creatividad, mejora la memoria del trabajo y así un sinfín de cosas** que realmente despiertan tu atención ya sea para una **amistad**, para tu **red profesional**, tu **día a día** o para iniciar una posible **relación de pareja**.

Y quien sabe, tal vez este crucero sea decisivo en tu destino...

Sabemos que viajar sól@ sin conocer a nadie puede generar muchas dudas, llámanos, queremos hablar contigo y poder explicarte todos los detalles.

En **Gruppit** tienes 

**Crucero +
Excursiones +
Actividades +
Coordinador**

VIAJE EN GRUPO
CRUCERO YOGA Y MINDFULNESS

DEL 26 AL 29 DE OCTUBRE

Por qué viajar con Gruppit:

- ✓ Creación de un grupo de whatsapp con todos los apuntados al viaje, unos días antes de la salida ¡Ya no viajáis sol@s!
- ✓ Te ofrecemos un viaje compartido con gente como tú, gente con la que seguramente haréis amistad para toda la vida.
- ✓ En nuestros Cruceros te acompañará un Coordinador Gruppit; él estará con el grupo durante todo el viaje.
- ✓ Preparamos actividades exclusivas para todo el grupo, queremos que las risas formen parte de tu día a día ¡Diversión asegurada!
- ✓ Podrás asistir a Talleres diarios con nuestra profesional
- ✓ Excursión a Marsella Incluida en el precio

NUESTRA COORDINADORA :

LORENA SERVIA:

Es profesora de Yoga, Mindfulness y Meditación. Posee una extensa experiencia en la práctica de estas técnicas de relajación, así como en la formación de las mismas dirigida a profesionales de la salud y de la psicología. Además es diplomada en Turismo y conoce el mundo de los cruceros porque ha trabajado para algunas de las compañías importantes del sector.



Material necesario:

- Esterilla o en su defecto toalla para la practica de Yoga y Mindfulness
- Ropa cómoda.

El barco:

Naviera: Costa Cruceros / Barco: Costa Mágica

Todas las maravillas de algunos de los lugares más bellos de Italia pueden encontrarse aquí. El Costa Magica es el destino más espectacular de tus vacaciones...para descubrir y admirar. El ambiente, los nombres de las salas, salones y piscinas se inspiran en algunas de las más bellas localidades de Italia: Portofino, la Costa Smeralda, Maratea, Bellagio... En el centro de la vida de a bordo se encuentra el Gran Bar Salento, sugerente y dorado, con vidrieras a ambos lados. Los puentes exteriores, de varios pisos, son acogedores y presentan una vista panorámica; muy elegante el Lido de popa, con piscina y jacuzzis, dotado de una cubierta retráctil de cristal que permite adaptarlo a todas las ocasiones y climas.



La Ruta:

Sábado 26 de Octubre	BARCELONA (18:00h)
Domingo 27 de Octubre	MARSELLA (9:00h – 17:00h)
Lunes 29 de Octubre	SAVONA (9:00h – 16:30h)
Martes 29 de Octubre	BARCELONA (13:00h)

** La naviera se reserva el derecho a modificar la ruta por causas meteorológicas u otras ajenas a la misma.*

Día a día

DÍA 01: SALIDA DESDE BARCELONA

¿Preparados? Por fin llega el día más esperado.
Bienvenidos al Mediterráneo ¡Bienvenidos a la aventura!

Aquí empieza vuestra Experiencia Gruppit.

A la hora acordada os encontraréis con el coordinador Gruppit, que os estará esperando en el puerto para ayudaros con el embarque y hacer las primeras presentaciones. Tiempo para acomodarse, comer algo, investigar el barco... No te pierdas la vista del puerto de Barcelona desde la cubierta).

Reunión de bienvenida: A la hora acordada nos encontraremos todos con el coordinador, para que nos cuente más detalles del viaje, del funcionamiento del barco y por fin ¡ponernos caras y nombres!



Presentación del grupo y breve introducción de las actividades de yoga y mindfulness de los próximos días.

TALLER DÍA 1: MINDFULNESS BÁSICO Y SUS APLICACIONES Y BENEFICIOS EN LA VIDA DIARIA

Se explicará qué beneficios entraña en la vida diaria la práctica de mindfulness para nuestra salud, para mitigar el dolor físico y emocional y veremos las aplicaciones actuales en otros campos, como la educación, la comunicación, la paternidad, la alimentación y las relaciones, hablando así de educación consciente, comunicación consciente, etc.

Finalizaremos con pequeños “tips” que permitirán implementar la atención plena en una amplia variedad de contextos, especialmente en aquellos que tienen que ver con afrontar emociones difíciles, sentir rabia, tristeza, estrés máximo, etc..y saber gestionarlo.

Además podrás disfrutar de las numerosas **ofertas de entretenimiento que el barco nos ofrece**: clases de baile, el gimnasio, tomar el sol, disfrutar de la piscina... Antes de la cena te recomendamos que vayas a ver alguno de los **espectáculos del barco** ¡Os encantarán!



Como cada noche a partir de ahora, iremos a nuestra zona reservada para cenar. Es el momento de conocernos más, de charlar, de reírnos y como no... de ponernos guapo/as para disfrutar de todas las ofertas de entretenimiento que nos ofrece el barco y las sorpresas que nos tiene preparadas nuestro coordinador.

DÍA 02: MARSELLA

YOGA SUAVE PARA TODOS LOS NIVELES: ENERGETIZANTE (VINYASA)

Objetivo: despertar el cuerpo, ganar energía y prepararlo para la jornada.

Empezaremos con pranayama (ejercicios respiratorios) destinados a ganar energía. Seguidos de anasas (posturas corporales) destinadas a dotar al cuerpo de fortaleza, energía, resistencia. Acabaremos con unos minutos de relajación final donde observaremos los beneficios de la práctica en el cuerpo.

El resultado será una mayor sensación de haber ganado energía, centramiento y empoderamiento. Saldremos listos para empezar el día.

Desayuno en el barco.

Excursión incluida con coordinador Gruppit y Guía Local.

Recogida por nuestro guía en el puerto a la llegada del crucero.

Descubriremos la magnífica ciudad de Marsella, comenzando por una visita a la **Basílica de Notre Dame de la Garde**, monumento del siglo XIX, muy querida por los habitantes de Marsella. La visita interior de Notre-Dame será por libre. Desde la Colina de la Catedral tendremos una vista panorámica excepcional de la ciudad llamada "Cité Phocéenne".

Haremos una parada en la **Abadía de San Victor**, del siglo V, desde allí tendremos una magnífica panorámica de las Fortalezas **Saint Jean** y **Saint Nicolás** que protegen la entrada del **Vieux Port**, el puerto más antiguo del Mediterráneo. Visitaremos **La Catedral La Major**, frente a la explanada, donde se ubican los esplendidos museos **El MuCem** y **La Ville Méditerranée**.

Visitaremos **El Panier a pie**, el barrio más antiguo y pintoresco de la ciudad lleno de comercios de souvenirs, talleres de artesanía, galerías de arte y haremos la visita obligada de **La Vieille Charité**. Para finalizar nuestro recorrido en Marsella descenderemos pasando por el **Hotel Dieu** y el **Hotel de Ville** hasta el **Vieux Port**, el corazón de la ciudad, admirando su moderna renovación realizada por **Norman Foster** y su pabellón **L'Ombrière**.

Al término de la excursión, regreso al puerto para la comida.

TALLER DÍA 2: TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO DE MINDFULNESS

Taller práctico con explicación inicial previa del método REBAP (Reducción de estrés basado en la atención plena)

Iniciaremos con explicaciones cortas, y luego inmediatamente haremos una practica de 5-10 minutos relacionada con el tema explicado. La base del método y de las prácticas son las siguientes:

- Atención a la respiración
- Atención a los pensamientos
- Atención a las emociones
- Atención a los estímulos externos para aprender a desidentificarnos

Por su gran aplicación práctica el mindfulness también permite poder gestionar mejor nuestro estrés y sobre todo, desarrollar compasión hacia uno mismo y hacia los demás. Por ello, se añadirán prácticas destinadas a:

- Cultivo del amor propio y del autocuidado
- Cultivo de la compasión
- Cultivo de la presencia y la alegría como antídoto al estres

Cena con el grupo.

¿Será hoy el día del capitán...? Te lo contamos a bordo.

DÍA 03: SAVONA

YOGA SUAVE PARA TODOS LOS NIVELES: ENERGETIZANTE (VINYASA)

Objetivo: despertar el cuerpo, ganar energía y prepararlo para la jornada.

Empezaremos con pranayama (ejercicios respiratorios) destinados a ganar energía. Seguidos de anasas (posturas corporales) destinadas a dotar al cuerpo de fortaleza, energía, resistencia. Acabaremos con unos minutos de relajación final donde observaremos los beneficios de la práctica en el cuerpo.

El resultado será una mayor sensación de haber ganado energía, centramiento y empoderamiento. Saldremos listos para empezar el día.

Desayuno en el barco.

Paseo con el coordinador por esta hermosa ciudad. Realizaremos una divertida gincana para conocer el destino.

Savona es una pequeña ciudad de la costa liguri de algo más de 60.000 habitantes, capital de la provincia homónima.

Paseando por la ciudad destacamos puntos de interés, como: **Torre Piazza León Pancaldo**: Conocida también como Guarda Torre, es el símbolo de la ciudad de Savona. Fue construida en el siglo XIV y formaba parte de la muralla que protegía la ciudad. Se puede dar un paseo por **Piazza Goffredo Mameli**, **recomendamos también visitar la Catedral de Santa Maria Assunta y la Pinacoteca Cívica**: Situada en el Palazzo Gavotti. Sin prisas podemos dar un paseo por **Piazza del Brandale**: plaza que exhibe algunos de los monumentos más visitados de la ciudad.

Almuerzo libre. (Quien lo desee podrá ir a comer al barco dónde todas las comidas están incluidas). Quien quiera podrá volver al barco para descansar y comer allí o comer en la ciudad para no perderse ni un minuto esta experiencia.

Reunión de despedida con el grupo y instrucciones para el desembarco.

Cena en el barco.

TALLER DÍA 3: RESTAURATIVO (CON MEDITACIÓN INCLUIDA)

Al atardecer realizaremos una práctica restauradora, con la finalidad de soltar tensión. El yoga restaurativo pretende soltar tensiones. Las posturas, muy sencillas, no exigen esfuerzo muscular, y se sostienen durante 1-2 minutos para que el cuerpo pueda soltar tensión.

Tras una práctica de yoga restaurativo, el cuerpo queda tan suelto, que es un momento ideal para la práctica de la meditación. Haremos unos 10 min aprox, usando una variedad de técnicas meditativas que van desde la atención a respiración a meditación en la compasión o aprender a conectar con el silencio y la presencia.

DÍA 04: BARCELONA

YOGA SUAVE PARA TODOS LOS NIVELES: ENERGETIZANTE (VINYASA)

Objetivo: despertar el cuerpo, ganar energía y prepararlo para la jornada.

Empezaremos con pranayama (ejercicios respiratorios) destinados a ganar energía. Seguidos de anasas (posturas corporales) destinadas a dotar al cuerpo de fortaleza, energía, resistencia. Acabaremos con unos minutos de relajación final donde observaremos los beneficios de la práctica en el cuerpo.

El resultado será una mayor sensación de haber ganado energía, centramiento y empoderamiento. Saldremos listos para empezar el día.

RESUMEN FINAL Y CONSEJOS PARA EL FUTURO

Desayuno en el barco.

Ha llegado el momento de despedirse. Nuestro coordinador os despedirá en la terminal de crucero y estamos seguros que ya será casi parte de la familia.

Gracias por elegirnos.



Precios:

[Haz click aquí para ver la disponibilidad y precios de los camarotes](#)

Los precios incluyen:

- Pensión completa a bordo.
- Alojamiento en cabina compartida según categoría elegida.
- Coordinador Gruppit durante todo el viaje y **programa de actividades exclusivas y talleres con nuestra coach** (con un mínimo de 30 personas).
- Los camarotes del Costa Mágica incluyen todo tipo de comodidades: teléfono, televisor, baño completo, ducha, sillones, tocador, secador y caja fuerte.
- Excursión Marsella Incluida
- Seguro de viaje y cancelación (Hasta 1.500€)



Los precios no incluyen:

- Tasas de embarque: 160€
- Propinas: 35€ (obligatorias y a pagar en el barco)
- Gastos personales y servicios extras (lavandería, peluquería, etc...).
- Transporte local si fuese necesario.
- Comidas o bebidas en destino no especificadas en el apartado "incluye".
- Entradas a museos o catedrales no especificadas en "el precio incluye".
- Todos los servicios no mencionados en el precio incluye.

Notas importantes:

- El orden de las visitas y/ o actividades puede verse alterado por causas ajenas a la organización.
- Coordinador garantizado en un grupo mínimo de 30 personas.
- La empresa no se responsabiliza de las conexiones de vuelos de otras ciudades de origen hasta Barcelona.

Coordinador Gruppit

Queremos que aun viniendo sol@ y sin conocer a nadie estés acompañado, que sientas que perteneces a un grupo y estés cómodo en él.

En el viaje te acompañara un Coordinador Gruppit, éste es quien gestiona el viaje, quien organiza los horarios, los puntos de encuentro, etc. Él será el responsable de la cohesión del grupo y organizará las actividades exclusivas para el grupo. No se trata de un guía.

En nuestros viajes vas a tener la oportunidad de conocer a mucha gente como tú, con tus mismas inquietudes, aficiones, manera de vivir la vida y con la que seguramente vas a seguir teniendo contacto toda la vida.



¿Cómo Reservar?

1. Ponte en contacto con nosotros

Gruppit

Fran Sánchez

Tel. 93 452 76 78 / 663 975 676

fran.viajes@gruppit.com

Horario: 10.00h a 19.00h (de lunes a viernes)

2. Formaliza tu reserva

El depósito para reservar y garantizar la plaza deberá realizarse en la página web:

https://www.gruppit.com/viajes/viaje_single_crucero_octubrte_yoga_mindfulnes/reservation

IMPORTANTE:

Imprescindible **PASAPORTE** vigente para viajar (validez mínima de 6 meses, a contar desde la fecha de regreso a España) o **DNI** que no caduque 6 meses después de la llegada del Barco.

Política de cancelación:

En caso de desistimiento del viaje por parte del cliente se deberán tener en cuenta los siguientes gastos:

Gastos de gestión de reserva: 125€ + seguro 40€

Gastos de anulación exigidos por la naviera si se cancela:

- Entre 89 y 60 días antes de la salida: 20%
- Entre 59 y 45 días antes de la salida: 30%
- Entre 44 y 30 días antes de la salida: 50%
- Entre 29 y 15 días antes de la salida: 80%
- Entre 14 y 6 días antes de la salida: 90%
- 5 días o menos antes de la salida el 100%

Penalización por cancelación: El 5% del precio del viaje, si la anulación se produce con una antelación de más de 10 días y menos de 15 días antes de la salida; el 15% del precio del viaje, si la anulación se produce entre los 10 y 3 días antes de la salida; y el 25% del precio del viaje, si la anulación se produce dentro de las 48 hrs antes de la salida.

* En caso de contratar el seguro opcional en ningún caso será reembolsado.