

FIN DE SEMANA DE DESCONEXIÓN Yoga y Mindfulness: el aquí y ahora

Ofrecemos un fin de semana para tu propio auto cuidado, el cultivo de la serenidad y la alegría en un entorno natural ideal mediante una práctica de yoga, senderismo meditativo y meditación apta para todos los niveles, tanto para el que desea explorar como para el que desea profundizar.

Vive este fin de semana de manera **consciente e inspiradora**, disfrutando de un retiro de introspección y de conexión contigo mismo, sin las distracciones de la vida cotidiana. Dirigido a aquellas personas que quieren profundizar en Mindfulness y Yoga ofreciendo una oportunidad excepcional de progresar en la práctica personal de meditación, atención plena, respiración y conexión con la mente y el cuerpo, siendo apto para todos los niveles.

VIAJE EN GRUPO

DEL 14 AL 16 DE FEBRERO (3 días)



A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTE RETIRO:

- Personas que quieren conectar con su interior.
- Personas que quieran salir de su entorno habitual y conocer gente nueva.
- A todos aquellos que quieran disfrutar de una escapada y conocer un nuevo grupo.
- A quienes les guste crecer emocionalmente acompañados por un **Instructor** que ayude a cohesionar el grupo y lo dinamice durante todo el encuentro.

¿POR QUÉ REALIZAR ESTE RETIRO CON NOSOTROS?

Nuestro objetivo principal es que conseguir una desconexión de nuestra vida cotidiana y embarcarnos en un viaje en nuestro interior para disfrutar del ahora.

Para ello, organizamos este retiro contando con personas interesadas en unas mismas inquietudes, aficiones, manera de vivir la vida y con la que probablemente vas a seguir teniendo contacto una vez concluida la experiencia.

Para ello crearemos **un grupo de whatsapp para que todos los apuntados podáis conoceros previamente**. Quien lo desee podrá unirse entrando en un link que se le facilitará unos días antes de emprender esta experiencia.

Además, entre nuestro equipo, contamos con una figura crucial, nuestro **Instructor Gruppit** quien te acompañará desde el inicio hasta el último día del retiro. Esta persona llevará a cabo las actividades programadas para que tu experiencia sea **mucho más que un retiro**.

El instructor:

- Nos acompañará mediante la práctica de diversas técnicas tanto de Yoga como de Mindfulness.
- Propondrá actividades grupales para que podamos compartir e interactuar con nuestros compañeros.

ITINERARIO:

FECHA	DESTINO	RÉGIMEN
Viernes 14 de febrero	Centro Calima. Observatorio de los sentidos.	C
Sábado 15 de febrero	Centro Calima. Observatorio de los sentidos.	D, A, M, C
Domingo 16 de febrero	Centro Calima. Observatorio de los sentidos.	D, A

D = Desayuno / A = Almuerzo / M =Merienda / C = Cena

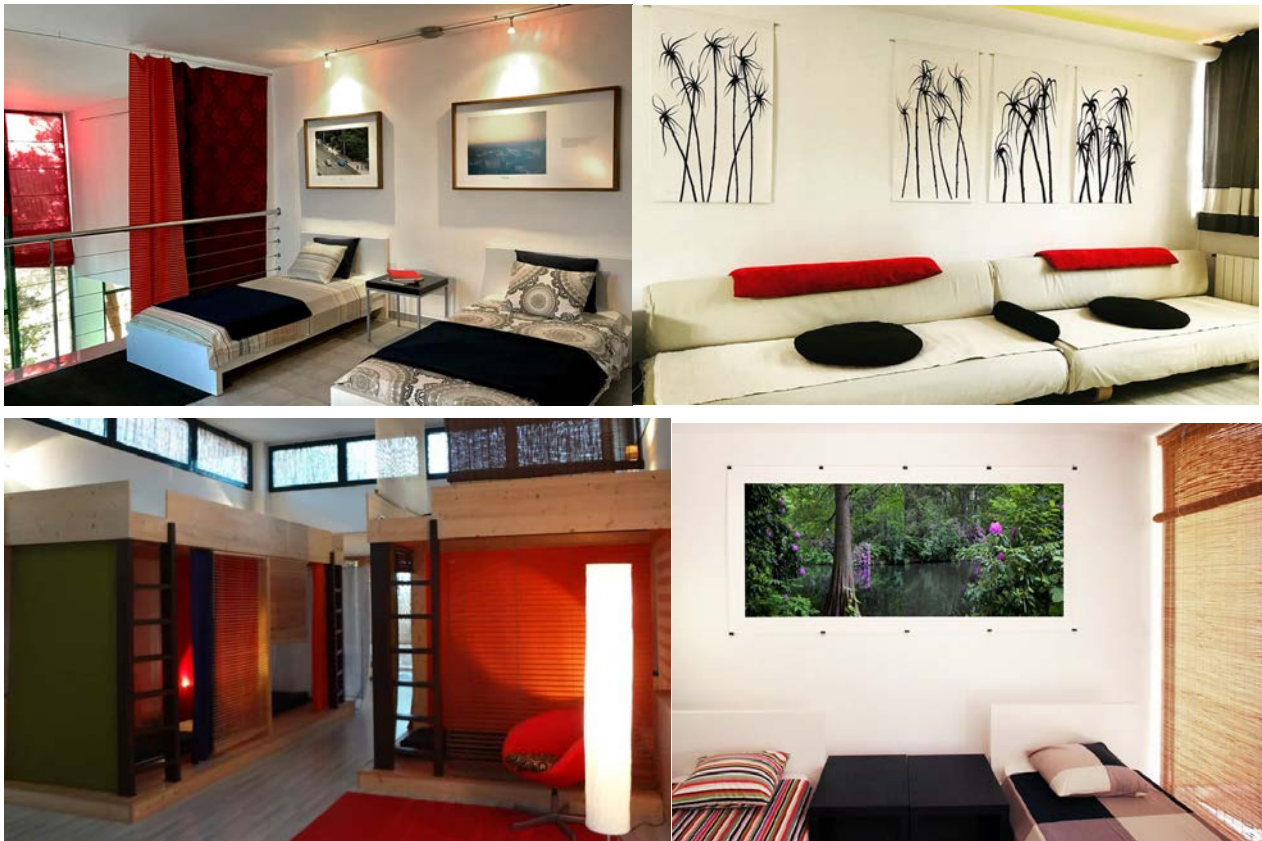
DETALLE:

Conseguiremos conectar con nosotros mismos y practicar la consciencia plena (Mindfulness) de forma sostenida para “estar en el presente” dentro de un entorno privilegiado. Volver a conectar, volver a sentirnos.

Se mostrarán las bases del **Programa REBAP** (Reducción del estrés basado en la atención plena) mediante prácticas de mindfulness (meditación basada en la atención plena) y se incluyen charlas-talleres de interés y aplicables fácilmente en la vida cotidiana, con la finalidad de poder poner en práctica todo lo aprendido en nuestro día a día.

Conectaremos con la quietud, el silencio y la calma, cuando lo deseemos. Por otro lado, también vamos a poder compartir experiencias, confidencias y charlas con nuestros compañeros que nos aportarán una mayor plenitud y una especial conexión.

Para ello, contamos con el **Centro Calima** ubicado en la población de Gilet a tan solo, 20 minutos de Valencia, entre el mar y la montaña. Está situado en el parque de la Sierra Calderona, en el cual duerme un dragón que se puede visitar. Sus instalaciones han sido preparadas para facilitar nuestra búsqueda de bienestar y paz. Cuenta con una sala dormitorio creada de forma modular, con 8 espacios individuales, una habitación de tres camas y otra habitación de 4 camas.



Con el objetivo de poder centrarnos en nuestro bienestar y poder percibirlo desde nuestro interior, os ofrecemos una **dieta consciente basada en la comida vegana** y toda nuestra alimentación estará basada en la ingesta de alimentos de origen vegetal (desayuno, almuerzo, merienda y cena).

Sobre nuestro **Instructor Gruppit**:

Lorena Servia Fernández certificada desde 2012 en Goa (India) como profesora de yoga y su vena inquieta como buscadora espiritual le ha llevado a bucear en diversos estilos, Anusara, Hatha, yoga integral, etc, siendo el yin yoga el estilo que más le apasiona.

Ha impartido yoga, mindfulness y cursos de espiritualidad en la Universidad de Valencia, en la ONCE, en fundaciones y empresas diferentes a colectivos muy diversos.

En la actualidad es formadora en empresas y se ha especializado en yoga para trastornos del ánimo.

Desde marzo del 2019 es la *única española certificada* en el **Trauma Center de Boston** (USA) para difundir las enseñanzas del programa "Trauma sensitive yoga", un programa con validez científica de yoga para el trauma emocional y estrés post-traumático. Colaborando con psicólogos y centros de terapias en la implementación de programas desde la parte corporal, para paliar los efectos del trauma, depresión y ansiedad en el cuerpo-mente.

NOTA: Todo el material que necesitemos para realizar las actividades serán proporcionados por el Centro Calima exceptuando **mat de yoga** y la **toalla de ducha**.

Viernes 14 de febrero: Centro Calima Encuentro y preparación

(-, -, -, C)

Encuentro a las 18:00h en el **Centro Calima**, Observatorio de los sentidos. Una vez estemos todos, haremos una breve rueda de presentación informal, para conocernos entre nosotros y saber qué espera o desea cada uno del retiro y la experiencia previa, o no, de cada uno de nosotros en la práctica del **Yoga, Mindfulness** o meditación, u otro tipo de actividades cuerpo-mente. Por su parte, nuestra **Instructora Gruppit** experta en

www.gruppit.com - Tel: 93.452.76.78 – 91.423.70.58

la práctica del Mindfulness os dará una explicación detallada sobre todas las actividades que se llevarán a cabo durante el fin de semana.

Seguidamente, dará comienzo una actividad de una duración aproximada entre 1:30h- 2:00h, en el que haremos una breve **introducción al sistema yóguico**, se explicará qué es realmente el yoga y a través de qué métodos y elementos trabaja. Cuál es su origen, su finalidad y las diferencias entre el yoga más activo que practicaremos (vinyasa) y el más pausado (restaurativo) Ambas modalidades presentes en el retiro.

Después una pequeña actividad consistente en estiramientos corporales y así poder preparar nuestro cuerpo para el descanso. Más tarde, una breve meditación – relajación que nos dejará calmados y preparados para empezar el retiro en buena forma psico- física.

Cena consciente y Alojamiento.

Sábado 15 de febrero: Centro Calima

(D, A, M, C)

Desayuno en el alojamiento.

A continuación, nos prepararemos para una sesión de **yoga energizante** con técnicas respiratorias (pranayamas) indicados y meditación Mindfulness, la actividad durará 1h30min.

Almuerzo consciente y tiempo libre.

Por la tarde, realizaremos otra sesión de yoga concretamente **yin yoga** y **yoga nidra** (relajación guiada profunda) dirigida a conectar con el corazón y la alegría. Selección de músicas especiales durante cada momento de la sesión para armonizar las emociones.

Seguiremos con el Taller "**Yo estoy bien, tu estás bien: Autocuidado, compasión y amor propio**".

Cena consciente en alojamiento.

Después de la cena compartiremos de forma consciente de la experiencia meditativa, seguida de la lectura de un fragmento.

Alojamiento.

Domingo 16 de febrero: Centro Calima

(D, A, -, -)

Desayuno en el Alojamiento.

Hoy aprovecharemos para dar un paseo meditativo y disfrutaremos de tiempo libre.

Después, realizaremos una actividad de 1h30min donde practicaremos **yoga**, con una relajación profunda y acabaremos realizando meditación.

Almuerzo consciente.

Por la tarde, haremos un taller de Mindfulness aplicado a la comunicación consciente. Realizando prácticas meditativas cortas para la vida.

Finalmente, haremos una rueda de despedida y meditación final. Sobre las 18.30h habremos terminado las actividades.

... ¡fin de nuestro retiro!

Os esperamos en vuestra próxima experiencia GRUPPIT

HOTELES PREVISTOS O SIMILARES:

[Centro Calima](#)

PRECIO POR PERSONA (en base a hab. compartida): 269€

Para hacer la reserva →

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

Suplementos:

- No hay posibilidad de habitación individual

EL PRECIO INCLUYE:

- 2 noches en el Alojamiento Centro Calima en régimen de pensión completa: Desayuno, Almuerzo, Merienda y Cena. Dieta vegana.

Las siguientes actividades con nuestra instructora Gruppit:

- 2 prácticas de yoga dinámico.
- 1 práctica de yin yoga (restaurativo).
- 4 sesiones de relajación guiada profunda (yoga nidra).
- 2 prácticas de senderismo meditativo.
- 2 talleres “ Yo estoy bien, tu estás bien: Autocuidado, compasión y amor propio) y “ Mindfulness aplicado a la comunicación: comunicación consciente y compasiva”.
- 1 sesión nocturna (tras la cena) en la que reflexionamos a partir de fragmentos de textos muy cortitos de temática humanista y espiritual (en base al interés de los asistentes podría ser sobre educación consciente, alimentación consciente, relaciones de pareja).
- 4 prácticas de mindfulness y otras meditaciones cortas de tradiciones diversas.
- Material necesario para la practica de las actividades: Manta, esterillay el cojín de meditación.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Todos los servicios no mencionados en “Los precios incluyen”.
- Transporte hasta el centro Calima

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

- Grupo especialmente dirigido tanto para todos los niveles: inexpertos, principiantes, avanzados,...
- Precios basados en un grupo mínimo de 10 personas.

- El orden de las actividades puede verse alterado por causas de fuerza mayor ajenas a la organización.

INSTRUCTOR GRUPPIT:

Durante el retiro te acompañará un Instructor Gruppit, quien será responsable de la logística del mismo, organizará los horarios, talleres, etc. Será el responsable de la cohesión del grupo y de que te sientas cómodo en él.

¿CÓMO RESERVAR?

Para hacer la reserva →

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

Formaliza tu reserva ahora por sólo **100€**

Para más información contacta con tu gestor del viaje:

Fran Sánchez
GRUPPIT
Provença 212
08036 Barcelona
Tel: 93 452 76 78 – 672 324 305
fran.viajes@gruppit.com

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 + seguro de cancelación si se ha contratado:

- 50€ (para viajes de importe superior a 300€)
- 30€ (para viajes de importe inferior a 300€)

Gastos de anulación exigidos por los proveedores:

- Entre 30 y 15 días antes de la salida: 30%
- Entre 14 y 7 días antes de la salida: 50%
- Entre 6 y 3 días antes de la salida: 75%
- 2 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.