

FINDE DE YOGA Y DESCONEXIÓN EN EL BAIX EMPORDÀ Creando armonía en tu vida y entorno

Te proponemos un fin de semana perfecto para desconectar, relajarte, conocer gente afín, practicar yoga y realizar talleres de autocuidado, conectar contigo mismo y con los demás de una manera sana..., y todo en un entorno natural maravilloso y un alojamiento de lujo en el Empordà.

**VIAJE EN GRUPO
REDUCIDO**
(garantizado con un
mínimo de 7 personas)

DEL 25 AL 27 SEPTIEMBRE (3 días)



Oferta de viaje combinado organizado y comercializado por la agencia de viajes CLUB CLAN 2000, S.L. (que opera bajo la marca comercial Gruppit y es titular del dominio www.gruppit.com), con NIF B63625388, domicilio social en Barcelona (08036) en C/ Provença 212, bajos, Tel: 93.452.76.78 y que dispone también de oficina comercial en Madrid (28.001) en C/ Velázquez 57, con telf.. 91.423.70.58. También puede contactar con CLUB CLAN 2000, S.L. a través del e-mail de contacto: info@gruppit.com.

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** capacitado en terapias cuerpo-mente que creará un clima ideal para el compartir consciente, el encuentro y la escucha activa y empática de todos y cada uno de los integrantes de grupo

¿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 Meditación.
- Propondrá actividades grupales para que podamos compartir e interactuar con nuestros compañeros.

ITINERARIO:

FECHA	DESTINO	RÉGIMEN
Viernes 25 de Septiembre	Cruïlles	C
Sábado 26 de Septiembre	Cruïlles	D, A, C
Domingo 27 de Septiembre	Cruïlles	D, A

D = Desayuno / A = Almuerzo / C = Cena

Oferta de viaje combinado organizado y comercializado por la agencia de viajes CLUB CLAN 2000, S.L. (que opera bajo la marca comercial Gruppit y es titular del dominio www.gruppit.com), con NIF B63625388, domicilio social en Barcelona (08036) en C/ Provença 212, bajos, Tel: 93.452.76.78 y que dispone también de oficina comercial en Madrid (28.001) en C/ Velázquez 57, con telf.. 91.423.70.58. También puede contactar con CLUB CLAN 2000, S.L. a través del e-mail de contacto: info@gruppit.com.

DETALLE:

Dirigido a aquellas personas que quieren iniciarse o profundizar en la práctica del Yoga y la meditación, descubrir qué tipo de técnica o trabajo corporal consciente se les adapta mejor, ofreciendo una oportunidad excepcional de progresar en tu práctica diaria y en tu evolución personal así como superar o llevar mejor estados emocionales negativos, dada la situación mundial que estamos viviendo.

Trabajaremos de forma grupal lo que nos ayudará a ir más lejos en nuestro estado meditativo y en nuestro autoconocimiento, pues pretendemos facilitar una atmósfera respetuosa con el proceso vital que estáis viviendo cada uno y facilitaros momentos de conexión, alegría, descubrimiento interno y apoyo y refuerzo grupal.

Este retiro es ideal para ti si quieres:

- Tiempo y espacio para aceptar lo que eres y aprender a disfrutar de ti mismo.
- Estás en un **proceso** vital importante.
- Eres cuidador de otras personas y no dispones de tiempo para ti.
- Soltar todo lo que no necesitas, que sea aprendido o heredado.
- Practicar yoga, meditación y técnicas reparadoras de relajación profundas para modificar patrones y tu autoimagen.
- Confiar en ti mismo y vivir desde la autoestima, el autocuidado y la compasión.
- Tomar conciencia de tus fortalezas y potenciarlas.
- Crear la mejor versión de ti mismo y vivir desde ella, potenciándola, dándole forma, lo que te permitirá empoderarte y ser.

Durante el retiro tendremos espacio, tiempo de reflexión y auto-conexión para favorecer momentos de claridad mental y procesos de transformación más profundos que en una práctica cotidiana.

Por la mañana, dependiendo del nivel de práctica de los asistentes, ofreceremos una sesión de yoga más dinámica, vinyasa yoga o integral, que nos cargará y equilibrará nuestra energía, seguida de unos minutos de meditación.

A lo largo del día realizaremos algún paseo meditativo, aplicando los principios de la meditación en el movimiento observando la naturaleza en todo su esplendor.

Por la tarde sesiones de Yin Yoga, que nos dejarán listos para un buen descanso. El llamado yoga restaurativo o Yin yoga es ideal para soltar, liberar tensiones, soltar lastres y traumas pasados alojados en el cuerpo (fascias), basada en un ritmo lento y profundo. Las posturas realizadas se hacen tumbados o sentados, y tras la sesión el cuerpo queda totalmente predispuesto a las prácticas que realizaremos de yoga nidra (meditación guiada estando tumbados, con efecto de relajación profundo) y diversas técnicas meditativas.

NOTA: tanto durante las prácticas de yoga, como las sesiones meditativas y talleres, el contenido puede variar para adaptarse a las necesidades del grupo. Así, si una persona tiene una dolencia física o lesión, podrá practicar versiones modificadas de las asanas (posturas físicas) Las sesiones de yoga nidra irán acompañadas de música específica para la sesión y en las meditaciones se utilizará aromaterapia en aquellos participantes que lo deseen. Cada sesión de yoga incluye al final de la secuencia de asanas (posturas) una meditación guiada y una sesión de yoga nidra para finalizar en completo equilibrio.

Oferta de viaje combinado organizado y comercializado por la agencia de viajes CLUB CLAN 2000, S.L. (que opera bajo la marca comercial Gruppit y es titular del dominio www.gruppit.com), con NIF B63625388, domicilio social en Barcelona (08036) en C/ Provença 212, bajos, Tel: 93.452.76.78 y que dispone también de oficina comercial en Madrid (28.001) en C/ Velázquez 57, con telf.. 91.423.70.58. También puede contactar con CLUB CLAN 2000, S.L. a través del e-mail de contacto: info@gruppit.com.

LA CASA

Para llevar a cabo estas actividades, nos alojaremos en “Espai de l’Harmonia”, una preciosa masía situada en el pueblo de Cruïlles (Baix Empordà) a tan solo 1h30 de Barcelona y a 15 min en coche de la estación de tren de Flaçà.

La casa está situada en un escenario natural único, ideal para retiros, programas de salud y talleres de crecimiento personal.

Además la alimentación de la casa es vegana, consciente y energética, y para ello se utilizan productos ecológicos y de proximidad.

La casa es de 3 plantas y dispone de un jardín de 300 m2.

Dispone de 1 aseo y 3 baños completos; 6 habitaciones de 1, 3 y 4 plazas con camas individuales.

Todas las camas vienen preparadas con sábana bajera, sábana, colcha o nórdico, almohada, cojín y una manta extra al pie de cama. Las habitaciones tienen calefacción, buena ventilación y abundante luz natural.

También dispone de dos salas preparadas para la práctica del yoga y la meditación.



NUESTRA INSTRUCTORA 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. **Es experta en yoga para el trauma emocional y estrés postraumático.**



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. Colabora 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.

En sus retiros procura crear un clima acogedor y respetuoso al máximo con los procesos individuales. Su carácter afable, y su pasión por el yoga, la psicología y por el servicio a las personas le permiten poder personalizar las herramientas que utiliza y dar una atención individualizada en la medida de lo posible.

Oferta de viaje combinado organizado y comercializado por la agencia de viajes CLUB CLAN 2000, S.L. (que opera bajo la marca comercial Gruppit y es titular del dominio www.gruppit.com), con NIF B63625388, domicilio social en Barcelona (08036) en C/ Provença 212, bajos, Tel: 93.452.76.78 y que dispone también de oficina comercial en Madrid (28.001) en C/ Velázquez 57, con telf.. 91.423.70.58. También puede contactar con CLUB CLAN 2000, S.L. a través del e-mail de contacto: info@gruppit.com.

QUÉ SE RECOMIENDA TRAER Y MEDIDAS COVID-19

- Dada la situación sanitaria actual a causa del covid-19 y a pesar de que la casa provee las esterillas, zafus (cojines de meditación) y cojines varios, te recomendamos que traigas tu propio material dado que no se procede a la desinfección del material después de su uso.
- Las habitaciones se van a ocupar con sólo 2 personas para mantener mejor la distancia social y se provee de gel hidroalcohólico en el establecimiento.
- El número máximo de ocupación de la casa se reduce a 14 también para mantener el distanciamiento social.
- El uso de mascarillas es necesario al menos en los espacios comunes y donde no sea posible mantener la distancia de 1,5 mts.

Lista de material:

- Esterilla de yoga / zafu
- Toalla de baño /ducha
- Sábanas (camas individuales). En caso de no traer la casa las provee (precio 2€)
- Mantita para taparnos durante las sesiones de relajación profunda, pues la temperatura corporal tiende a bajar. (deseable, si sueles tener frio)
- Foto de cuando éramos niños para trabajar el niño interior en meditación y libreta y bolígrafo para los talleres y recortes de revista o imágenes que simbolicen un proyecto o sueño que para ti sea importante.

Viernes 25 de septiembre: CRUÏLLES. Encuentro y preparación.

(-, -, C)

Encuentro del grupo con Lorena a las 18:00h en la masia “Espai de l’harmonia”.

Una vez estemos todos, haremos una breve rueda de **presentación grupal**, basada en una dinámica de comunicación consciente y escucha atenta y compasiva. Por su parte, nuestra **Instructora Gruppit** experta en la práctica de la meditación. Nos dará una explicación detallada sobre todas las actividades que se llevarán a cabo durante el fin de semana.

(Para el que no disponga de vehículo propio se ofrece transporte desde la estación de tren de Flaçà hasta la casa -las plazas son limitadas-)

A la llegada nos acomodamos en las habitaciones y empezaremos la primera sesión “**Conectando conmigo mismo**” una demostración práctica-teórica de una secuencia corta de yoga restaurativo, donde podrás comprobar en ti mismo los beneficios del sistema yóguico, conocerás el origen, finalidad, los métodos y elementos que integran este sistema milenario y despejarás tus dudas sobre los distintos estilos existentes hoy día, su eficacia y cuál sería el más adecuado para ti según tu naturaleza.

Antes de la sesión, haremos una rueda de compartir consciente para conocer a nuestros compañeros en esta aventura, y permitirán a la instructora saber qué esperamos y necesitamos del retiro la mayoría.

Cena consciente y Alojamiento.

Oferta de viaje combinado organizado y comercializado por la agencia de viajes CLUB CLAN 2000, S.L. (que opera bajo la marca comercial Gruppit y es titular del dominio www.gruppit.com), con NIF B63625388, domicilio social en Barcelona (08036) en C/ Provença 212, bajos, Tel: 93.452.76.78 y que dispone también de oficina comercial en Madrid (28.001) en C/ Velázquez 57, con telf.. 91.423.70.58. También puede contactar con CLUB CLAN 2000, S.L. a través del e-mail de contacto: info@gruppit.com.

Sábado 26 de septiembre: Cruïlles

(D, A, C)

Desayuno en el alojamiento.

A continuación, nos preparamos para una sesión de **yoga energética** “Empoderándome y afirmándome” con técnicas respiratorias (pranayamas) indicados, meditación corta y yoga nidra.

(si en el grupo una gran mayoría de personas reportasen estar experimentado secuelas de ansiedad o estrés post-traumático por la situación vivida a nivel mundial, se podría cambiar esta sesión por otra dedicada a la liberación del duelo y tratamiento de ansiedad con yoga y técnicas de EFT (liberación emocional)

Después, daremos un paseo meditativo y disfrutaremos de tiempo libre.

Tras el tiempo libre, volveremos a la sala por media hora para el mini-taller (que incluye meditación) sobre “Cómo experimentar más armonía en mi vida”

Almuerzo consciente.

Por la tarde, realizaremos el taller “Abrirse al poder del corazón” en una sesión de yoga concretamente **yin yoga** y **yoga nidra** (relajación guiada profunda) dirigida a conectar con el corazón y la alegría. Su objetivo será ayudarte a realizar cambios en tu vida actual o intensificar procesos de mejora personal. Esta técnica tiene probados efectos científicos, y su efecto se deja ver inmediatamente en el cuerpo.

Cena consciente en alojamiento.

Después de la cena compartiremos de forma consciente y hablaremos del “Arte del autocuidado y compasión” partiendo de nuestra experiencia interna y de fragmentos de obras que abordan el tema

Haremos una meditación corta sobre la amabilidad hacia uno mismo

Alojamiento.

Domingo 27 de septiembre: Cruïlles

(D, A, -)

Desayuno en el Alojamiento.

Iniciaremos el día con una **Sesión de yoga integral** “Cultivando mi equilibrio interno”

Durante nuestro almuerzo consciente, aplicaremos los principios del mindfulness a la nutrición.

Por la tarde, realizaremos el taller terapéutico “Construyendo la mejor versión de mí mismo” una **práctica meditativa** corta.

Para finalizar, haremos una rueda de despedida, con escucha activa y comunicación compasiva, donde veremos como se aplican los principios del Mindfulness a la comunicación.

Sobre las 15.30h habremos terminado las actividades.

... ¡fin de nuestro retiro!

Os esperamos en vuestra próxima experiencia GRUPPIT

Oferta de viaje combinado organizado y comercializado por la agencia de viajes CLUB CLAN 2000, S.L. (que opera bajo la marca comercial Gruppit y es titular del dominio www.gruppit.com), con NIF B63625388, domicilio social en Barcelona (08036) en C/ Provença 212, bajos, Tel: 93.452.76.78 y que dispone también de oficina comercial en Madrid (28.001) en C/ Velázquez 57, con telf.. 91.423.70.58. También puede contactar con CLUB CLAN 2000, S.L. a través del e-mail de contacto: info@gruppit.com.

HOTELES PREVISTOS O SIMILARES:

[Espai de l'harmonia](#)

C/Bordeta, 23 – Cruïlles (Baix Empordà)

PRECIO POR PERSONA (en base a 7 personas y en hab. compartida): 299 €

Suplemento:

- Suplemento habitación individual: NO DISPONIBLE

Suplementos opcionales:

- Seguro de **asistencia** de ERGO: **5€**

Condiciones generales y particulares de la póliza en el siguiente enlace:

https://drive.google.com/file/d/1Eqaklu53v-ualqpaD4_wlzQ3C-eBQZc/view?usp=sharing

- Seguro de **asistencia + cancelación** de ERGO (incluye COVID en las condiciones): **25 €**

Condiciones generales y particulares de la póliza en el siguiente enlace:

https://drive.google.com/file/d/1g50Gp_75lI2HjCLNjL-LDG9G9YmJMmWj/view?usp=sharing

EL PRECIO INCLUYE:

- 2 noches en el Alojamiento “Espai de l'harmonia” en régimen de pensión completa: Desayuno, Almuerzo y Cena. Dieta vegana. Incluye Agua, infusiones y refrigerios (fruta, galletas...)
- Las siguientes actividades con nuestra instructora Gruppit:
 - 1 sesión de yin yoga corta (el día de llegada) “Conectando conmigo mismo”
 - 1 sesión de yoga dinámico “Empoderándome y reafirmandome”
 - 1 mini-taller “Cómo experimentar más armonía en mi vida”
 - 1 charla “Arte del autocuidado y compasión”
 - 1 Sesión de yin yoga “Abrirse al poder del corazón “
 - 1 sesión de yoga integral “Cultivando mi equilibrio interno”
 - 3 sesiones de relajación guiada profunda (yoga nidra)
 - 1 práctica de paseo meditativo
 - 2 talleres “Me quiero y me cuido” y “Conectando con el corazón para construir la mejor versión de mí mismo/a”
 - 4 meditaciones cortas tomadas de la tradición budista, taoísta, tantra y mindfulness.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Todos los servicios no mencionados en “Los precios incluyen”.
- Transporte desde el lugar de origen a la casa.

Oferta de viaje combinado organizado y comercializado por la agencia de viajes CLUB CLAN 2000, S.L. (que opera bajo la marca comercial Gruppit y es titular del dominio www.gruppit.com), con NIF B63625388, domicilio social en Barcelona (08036) en C/ Provença 212, bajos, Tel: 93.452.76.78 y que dispone también de oficina comercial en Madrid (28.001) en C/ Velázquez 57, con telf.. 91.423.70.58. También puede contactar con CLUB CLAN 2000, S.L. a través del e-mail de contacto: info@gruppit.com.

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

- Grupo especialmente dirigido a “solo travelers” y amigos
- Para este viaje es necesario ir con dni vigente. Caso de ostentar una nacionalidad, distinta a la española, rogamos nos lo comuniquen antes de formalizar la reserva para que podamos informarles de los requisitos concretos aplicables en su caso.
- La realización del presente viaje requiere la participación de un mínimo de 7 personas. De no llegarse a este mínimo, la agencia tiene derecho a anular el viaje hasta el día 18 de septiembre de 2020 y si se tuviera que anular por no alcanzarse el número mínimo, se reintegraría el 100% de los importes previamente abonados en concepto del viaje.
- Hora y punto de salida para iniciar el viaje: **Espai de l'harmonia (Cruïlles) a las 18:00**
- Hora y punto de regreso del viaje: **Espai de l'harmonia (Cruïlles) a las 15:30**
- En este viaje se cumplirán todas las medidas recomendadas por las autoridades sanitarias así como la normativa relativa a la emergencia por el COVID-19, que resulten aplicables en la fecha de realización del viaje, tanto en el servicio de traslado en autobús como en el de alojamiento en los hoteles, restauración y cualquier otro servicio que pudiera verse afectado.
- En caso de tener que reservar por su cuenta cualquier tipo de transporte hasta el lugar de salida del viaje, recomendamos siempre reservar tarifas flexibles para evitar grandes penalizaciones en caso de cambios.

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?

Formaliza tu reserva pinchando en el siguiente enlace:

https://www.gruppit.com/viajes/viajes_singles_costa_brava_octubre_2020/reservation

Para más información contacta con tu gestor del viaje:

GRUPPIT

C/ Provença, 212

08036 Barcelona

nuria.viajes@gruppit.com

Teléfonos de contacto:

Tel: 93 452.76.78 - whatsapp 630.851.886 (Nuria)

Tel: 91 423.70.58 - whatsapp 636.141.319 (Eva)

Oferta de viaje combinado organizado y comercializado por la agencia de viajes CLUB CLAN 2000, S.L. (que opera bajo la marca comercial Gruppit y es titular del dominio www.gruppit.com), con NIF B63625388, domicilio social en Barcelona (08036) en C/ Provença 212, bajos, Tel: 93.452.76.78 y que dispone también de oficina comercial en Madrid (28.001) en C/ Velázquez 57, con telf.. 91.423.70.58. También puede contactar con CLUB CLAN 2000, S.L. a través del e-mail de contacto: info@gruppit.com.

RESOLUCIÓN VOLUNTARIA DEL VIAJE POR EL VIAJERO ANTES DE LA SALIDA:

El viajero en cualquier momento antes del inicio del viaje puede resolver el contrato debiendo abonar una penalización que equivaldrá al precio del viaje combinado menos el ahorro de costes y los ingresos derivados de la utilización alternativa de los servicios de viaje.

No obstante, si concurren circunstancias inevitables y extraordinarias en el destino o en las inmediaciones que afecten significativamente a la ejecución del viaje o al transporte de los pasajeros al lugar de destino, el viajero podrá resolver el contrato antes de su inicio sin penalización alguna y con derecho a reembolso de todos los pagos a cuenta del viaje que hubiera efectuado.

Es posible contratar un seguro de cancelación opcional con cobertura por COVID
