

INFORMACIÓN DEL RETIRO

- **Objetivo de este retiro de fin de semana:** el objetivo es introducir a la persona en la práctica del mindfulness como herramienta para la gestión de emociones. Así mismo practicaremos otras técnicas como el Hatha Yoga, el Masaje Tailandés y los paseos meditativos como vías para desarrollar la atención plena y conseguir estar más presentes en el aquí y ahora. Aprovecharemos el espectacular entorno en el que nos encontraremos para realizar prácticas al aire libre, sirviéndonos de la naturaleza y del silencio para volver a nosotros mismos.
- **Fecha:** se empezará el viernes 24 de marzo a las 17.30, y se finalizará el domingo 26 de marzo después de la comida.
- **Precio del fin de semana con pensión completa:** 195 €/persona (Comida vegetariana).
- **Lugar:** Aula de la Naturaleza El Cantalar, Sierra de Cazorla. Carretera del Tranco, km 39,5, 23476 La Iruela, Jaén.
- **¿Qué necesitas?:** Es necesario traer esterilla, cojín de meditación y mantita para la relajación. Así mismo es recomendable traer calzado para caminar y ropa cómoda.
- **Imparte:**
Iris Zamora. Formada en Psicoterapia Gestal, Hatha Yoga y Flores de Bach.
Ezequiel Rodríguez. Formado en Masaje Tailandés y Hatha Yoga. Actualmente estudiando Medicina China.
- **Información y reservas:** Se abonará una reserva de 50 euros que deberá realizarse antes del viernes 17 de Marzo. Para solicitar más información contacta con nosotros:

Espacio saludable

-Yoga y Terapias Naturales-

Iris Zamora (629 82 40 81)- Ezequiel Rodríguez (615 58 95 23)

e-mail:espaciosaludable.yoga@gmail.com

