

YOGA – DETOX – MEDITACIÓN – SENDERISMO



Un Retiro terapéutico para la eliminación de tóxicas y fortalecimiento del sistema inmunológico.

Descansar, mejorar tu bienestar y encontrar herramientas para tu desarrollo personal.

Todo el trabajo está orientado a optimizar la energía vital, la fuerza y la flexibilidad al cuerpo y mente.

Realizamos las actividades en español, inglés y francés

OBJETIVOS:

Yoga para fortalecer el cuerpo y llevarlo a un estado de relajación y concentración óptima.

Meditación para la liberación del estrés, la ansiedad y la depresión.

Meditación Dinámica movimiento, respiración, catarsis, danza celebración.

Senderismo nos ayuda a conocer y escuchar el bosque, percibir la belleza de la Naturaleza, conectar con tu ritmo al caminar, descubrir rutas, antiguos templos en el Pirineo Oscense.

Detox, purificación para la eliminación de tóxicos y llevar al cuerpo a un estado de salud óptimo.

FORMATO DEL ENCUENTRO:

Retiro fin de semana Fin de semana completo, llegada el viernes a partir de las 17 – 18 y cierre el domingo a partir de las 16h

Nos alojamos en espacios rurales, antiguas Casas de piedra rehabilitadas y especializadas en alimentación vegetariana y macrobiótica, un entorno cuidado y cálido con amplias habitaciones, varios aseos, amplia sala de actividades y/o Yurta. Recogidos por un entorno Natural de bosque y río. Un lugar **cálido, recóndito, silencioso y muy poco poblado.**



Senderismo, yoga y meditación, picnic vegano, ofrecemos caminatas conscientes a la Naturaleza para descubrir hermosos lugares naturales del Pirineo de Huesca, antiguas sendas que nos llevan a santuarios, poblaciones con historia y rincones naturales de gran belleza. En las salidas ofrecemos sesión de yoga y meditación en la naturaleza, picnic vegano y terapia de sonido.

Información Aran arandanzas@gmail.com 687532052