

DESCONECTA FIN DE SEMANA GREDOS

Escápate de ti mism@

¿En qué consiste esta experiencia?

Cambiar el escenario habitual de nuestro día a día por un entorno natural refuerza nuestro estado físico y psicológico, logrando en poco tiempo proporcionarnos calma y tranquilidad, además de reducir considerablemente nuestros niveles de estrés negativo.

Con la naturaleza como lugar de conexión, realizaremos actividades de teoría y práctica de coaching con PNL, senderismo consciente, yoga y meditación. No es necesaria experiencia previa.

Caminaremos por la montaña realizando una serie de ejercicios prácticos de equilibrio, propiocepción y concentración que nos ayudarán a liberar adrenalina con el fin de eliminar tensiones y estrés, además de mantener el tono muscular.

Gracias al coaching y la PNL crearemos un espacio de reflexión y co-creación entre los miembros del grupo, compartiendo impresiones e inquietudes acerca de aquellos temas que puedan estar impidiendo llevar una vida más saludable, reforzando así la autoestima y la toma de conciencia respecto a metas y objetivos.

Si eres de las personas que aún no ha tenido la oportunidad de conocer y practicar yoga y meditación, podrás disfrutar de clases guiadas, aprendiendo a respirar, a entrar en calma conectando cuerpo y mente, poniendo a prueba tu habilidad postural y relajándote.

Un fin de semana perfecto para aprender, para conectar con tu yo interior, disfrutar de la naturaleza, caminar, practicar yoga rodeado de naturaleza y disfrutar con otras personas con la misma finalidad que tú, DESCONECTAR.



¿Para quién?

Está dirigido a todas aquellas personas que deseen desconectar no sólo de su entorno habitual sino también de sí mism@s, de los pensamientos que les producen altos niveles de estrés en su día a día.

Conectarás con tu parte más profunda y captarás tu energía. Cada paso creará un camino que te llevará a un nuevo lugar, el que tú elijas.

¿Cómo lo hacemos?

La experiencia se desarrolla en un entorno natural privilegiado, la Sierra de Gredos. Durante el fin de semana se realizarán diferentes actividades: senderismo consciente con ejercicios prácticos para estar presentes en el aquí y ahora y donde la reflexión y el diálogo se fusionan con el ejercicio físico. Técnicas de mindfulness, yoga y meditación, y talleres de Coaching y PNL con el fin de proporcionar herramientas útiles para la mejora y gestión del estrés diario, la toma de conciencia respecto a aquellos aspectos que puedan estar limitando llevar una vida más saludable y dinámicas de autoconocimiento enfocadas al logro de objetivos y metas.

Se trata de una jornada dinámica vivencial. Aprenderás "haciendo" y "experimentando" cada ejercicio y con cada actividad. Y tendrás la oportunidad de compartir tus reflexiones y vivencias.

Diversión, mucho movimiento, ponerte a prueba, superar obstáculos, experimentar, jugar, vas a compartir una experiencia grupal... te vas a divertir.

Las dinámicas están diseñadas y ordenadas para que el viaje sea una experiencia única y enriquecedora.

El alojamiento está dotado de sala acondicionada para realizar las actividades. Además de habitaciones dobles con baño propio.

El Pagano es una casa labriega de montaña situada en la falda de Gredos, situada entre las poblaciones de Arenas de San Pedro y Candeleda, en pleno contacto con la naturaleza. Para que tu desconexión sea total.

Incluye pensión completa y comida saludable (ovo-lacto vegetariana con productos naturales de la tierra)

Objetivos principales

- 1.- Adquirir conocimientos sobre las diferentes actividades: senderismo consciente y orientación; yoga, meditación y mindfulness; coaching y PNL.
- 2.- Practicar la atención plena en las dinámicas y actividades.
- 3.- Conocer algunas de las tendencias de tu mente.
- 4.- Disfrutar de la práctica de Yoga
- 5.- Compartir y disfrutar de un fin de semana en la montaña con otras personas con intereses afines.
- 6.- Conectar con el lado más auténtico de cada uno dejándose fluir por el momento presente.
- 7.- Proporcionar herramientas útiles para controlar y gestionar el estrés del día a día.
- 8.- Aprender a crear hábitos saludables.
- 9.- Reforzar la autoestima, la sinceridad, el compromiso personal y la toma de conciencia.
- 10.- Aprender a automotivarse de manera sostenible en el tiempo.
- 11.- Transformar el estrés negativo en experiencias positivas para vivir una vida más plena, tranquila y feliz.

¿Quién imparte los talleres, dinámicas y actividades?

Los tres formadores somos apasionados del deporte, el yoga y la meditación, así como del desarrollo personal a través del coaching y del potencial del ser humano.

Nos apasiona la naturaleza, la enseñanza y nos dedicamos profesionalmente a crear actividades para grupos, equipos de trabajo y particulares en el medio natural.

Nuestra misión es acompañar a las personas en su camino de autoconocimiento, desarrollo y felicidad.

Te invitamos a que visites nuestra página web www.desconecta.com donde encontrarás más información sobre quiénes somos, nuestra formación y trayectoria profesional.

Precio

-Oferta especial por pronto pago (sólo hasta el 5 de diciembre): 200€ por persona.

-Precio real: 250€

Incluye alojamiento fin de semana completo, pensión completa, actividades y dinámicas guiadas por profesionales cualificados, seguro de Responsabilidad civil y accidentes.

Contacto, inscripciones y reservas

hola@des-conecta.com

Vanesa: 645977783

Óscar: 636499798

Patricia: 687 90 74 93

¡ ¡ Te esperamos! !