

DESCONECTA FIN DE SEMANA EN CERCEDILLA

Escápate de ti mism@

¿En qué consiste esta experiencia?

Cambiar el escenario habitual de nuestro día a día por el 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 talleres de desarrollo personal con herramientas de Coaching, PNL (Programación Neurolingüística) y Neurocoaching rutas de senderismo y clases de Yoga y Meditación.

Gracias a los talleres TEÓRICO-PRÁCTICOS de **Coaching** crearemos espacios 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, desarrollando el autoconocimiento y la toma de conciencia para llevar una vida más plena y feliz.

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 mejor con tu yo interior, disfrutar de la naturaleza, la aventura, caminar, practicar yoga rodeado de naturaleza y disfrutar de la experiencia junto a otras personas con la misma finalidad que tú, DESCONECTAR.

¿Para quién?

Dirigido a todas aquellas personas que deseen desconectar no sólo de su entorno habitual sino también de sí mism@s, de los pensamientos y sensaciones 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.

NO es necesaria experiencia previa para ninguna de las actividades.

¿Cómo lo hacemos?

La experiencia se desarrolla en una instalación situada en Los Molinos (Cercedilla), en plena Sierra de Guadarrama, donde disfrutar de una estancia de reposo abierta a la naturaleza.

A lo largo de las rutas de senderismo (APTAS PARA TOD@S) trabajaremos con ejercicios prácticos para estar presentes en el aquí y ahora, donde la reflexión y el diálogo se fusionan con el ejercicio físico. Técnicas de *mindfulness*, yoga y meditación, respirando aire puro en plena naturaleza.

Se trata de un fin de semana vivencial. **Aprenderás "haciendo" y "experimentando" cada ejercicio y con cada actividad.** Y tendrás la oportunidad de compartir tus reflexiones y vivencias.

Diversión, autoconocimiento, aprendizaje experiencial...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.

Objetivos principales

- 1.- Adquirir conocimientos sobre las diferentes actividades: senderismo consciente y orientación; yoga, meditación, Coaching, Neurocoaching y PNL para el desarrollo personal.
- 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, la responsabilidad, el compromiso personal y la toma de conciencia.
- 10.-Aprender a automotivarse de manera sostenible en el tiempo.
- 11.-Trasformar el estrés negativo en experiencias positivas para vivir una vida más plena, tranquila y feliz.

¿Quién imparte los talleres y dinámicas?

Los tres formadores (Vanessa (Coach profesional), Patricia (Máster Yoga) y Óscar (Director General del área de actividades deportivas y de aventura) somos apasionados del deporte, el yoga y la meditación, así como del desarrollo personal a través del coaching y las técnicas de

autoconocimiento.

Creamos actividades para grupos y particulares en el medio natural.

Nos apasiona la salud, el deporte y el bienestar, y acompañar a otras personas en su camino de autoconocimiento, desarrollo y felicidad.

Te invitamos a que visites nuestra página web www.des-conecta.com donde encontrarás quiénes somos, nuestra formación y trayectoria profesional.

También puedes encontrarnos en Redes Sociales:

INSTAGRAM: @des.conecta

FACEBOOK: Desconecta. Aventura, Yoga y Coaching

¿Cuál es el precio? ¿Y qué incluye?

La inversión del fin de semana es de 250€ (precio por persona).

INCLUYE:

-Alojamiento en habitación individual con baño (para habitaciones dobles, consultar)

-Pensión completa

-Comida saludable (Vegetariana). Consultar otras opciones con la organización

-Actividades en la naturaleza, senderismo guiado, talleres dirigidos de desarrollo personal (Coaching, Neurocoaching y PNL grupal), clases de yoga y meditación.

-Plazas limitadas.

-REGALO DE ACCESO DIRECTO DURANTE 3 MESES A 2 DE NUESTROS CURSOS ONLINE: “Técnicas de Respiración para combatir el estrés” y “Aprende a meditar en 7 días”.

-No incluye transporte hasta el alojamiento

-No incluye material de uso individual para las clases (esterillas, mantas, etc.) por razones de seguridad frente al COVID19.

*Consultar a la organización la posibilidad de compartir vehículo.

*Consultar a la organización cómo llegar en transporte público.

Contacto

Email: hola@des-conecta.com

TLF: 645 97 77 83 (Vanesa)

www.des-conecta.com

¡Te esperamos!