

DESCONECTA EN ANOIA

Un viaje de paz mental, conexión con uno mismo y crecimiento personal.

Relájate en Anoia en un viaje de paz mental, conexión contigo mismo y crecimiento personal.

La vida urbana puede ser estresante y agotadora, especialmente si no tomamos el tiempo como parte fundamental de nuestro bienestar. La elección de experiencias que te permitan desconectar de tu entorno, conectar con la naturaleza y sacar la mente de las preocupaciones diarias te permitirá tomar un descanso de mayor calidad mientras conoces personas nuevas y descubres lugares mágicos.

Disfrutarás de un viaje rodeado de un entorno zen, donde podrás obtener un descanso de calidad y realizar actividades que no comprometan tu condición física.

¡Es hora de cuidarte, relajarte y desconectar de tu rutina en Anoia!

Soy Frank, estoy deseando compartir una sesión de mindfulness rodeados de los mágicos bosques de Anoia.



Precio desde 1017€*

Punto de encuentro: en el alojamiento

Duración: 7 días y 6 noches

Auténtico: descubre Anoia a través de sus anfitriones locales

SERVICIOS INCLUIDOS: 6 noches de estancia en casa rural con desayuno incluido. 1 ruta guiada por la naturaleza con sesión de mindfulness, alquiler de BTT, 1 sesión de yoga, 1 taller de Ecoprint, 1 taller de bienestar, 1 taller de cocina saludable. 3 comidas de productos locales.

SERVICIOS NO INCLUIDOS: Traslados. Propinas. Comidas no mencionadas. Otros servicios no especificados.

(*) Precio por Adulto. Reserva mínima 2 adultos.



Med Pearls



Día 1. Llegada a Rubió

Llegada y check-in al alojamiento.



Día 2. La Plana d'Ancosa

Disfrutaréis de una ruta donde descubriréis los restos de un convento, y encontraréis el milenario "Roure" (roble) de Ancosa, un espécimen espectacular en el cual se llevaron a cabo un ritual y ceremonias tribales sorprendentes que eran ajenas en nuestra cultura. El lugar perfecto para conectar con la Tierra, el ayer, y sentir en una sesión de Mindfulness, guiada por un especialista.

Día 3. Calaf

Alquiler de e-bike y ruta por Calaf acompañados, con sesión de yoga a través de la naturaleza.



Día 4. Copons

Taller de estampación botánica Ecoprint:

Consta de 2 partes:

> Recolección de las plantas de tinte, preparación y mordaza de la tela.

> Preparación de las plantas recogidas, preparación del tejido, diseño, preparación del rollo e introducción del rollo en vapor.

Incluye un descanso para saborear un menú con productos locales.



Día 5. Sant Pere de Sallavinera

Taller "Eliminación de las creencias restrictivas": los anfitriones locales os ayudarán a emerger y analizar sus creencias limitantes para transformarlas y generar un impacto positivo real en cada una de ellas. Os acompañarán a lo largo del proceso, desarrollando estrategias, habilidades y cambios que generen nuevas posibilidades en vuestras vidas.



Día 6. Rubió

En el alojamiento, los viajeros disfrutaréis de un taller de cocina saludable personalizado: un espacio para la difusión de hábitos saludables a través de la comida, un taller para aprender sobre la alimentación vegetariana, vegana, tóxica...



Día 7. Regreso a casa

Desayuno y check-out.