

ESCAPADA REVITALIZANTE

Descubre cómo mejorar tu estado físico, mental y emocional

Hace 30 años, Isabel abandonó el bullicio de su Madrid natal y apostó por especializarse en naturopatía, flores de Bach y medicina tradicional china. Desde entonces ha seguido investigando diversas técnicas para aumentar la vitalidad y el control del estrés.

Fue así como abrió este hermoso espacio en medio de la dehesa extremeña, rodeados de un entorno único para emprender un viaje, desde los conocimientos más ancestrales a la revolución cuántica, que nos guiarán en el camino de la recuperación del equilibrio físico, mental y emocional.

Nos alojaremos en un complejo rural formado por un grupo de casas independientes, hasta ahora sólo visitado por observadores de aves, senderistas, fotógrafos y amantes de la naturaleza. Entre todos los asistentes al curso, y guiados por Isabel, elaboraremos los platos que se consumirán durante el taller, siguiendo recetas de cocina energética destinadas a mejorar la salud.

PROGRAMA

Día 1. Viernes

- **17.00 a 18.00** • Recepción y distribución de las habitaciones.
- **18.30** • Presentación del curso y participantes en la Majada.
- **19.30** • Salida hacia la Villa de Víctor para preparar la cena.
- **20.00** • Cena.
- **21.00** • Técnicas de autoconocimiento.

Soy Isabel, os espero en un retiro dedicado a nosotros mismos, para mejorar nuestra salud y paz interior a través de la alimentación.



Precio desde 285€ *

Punto de encuentro: En el alojamiento

Duración: 3 días y 2 noches

Auténtico: Descubre cómo potenciar tu actitud positiva

SERVICIOS INCLUIDOS: Estancia de 2 noches en habitación doble o individual en Casa Rural ubicada en plena Dehesa Extremeña (a 5 km de Guijo de Granadilla). Pensión completa. 4 talleres de cocina. 1 taller musical. 1 concierto. 2 terapias medicinales deportivas. 2 charlas sobre la importancia del equilibrio alimentario. 1 charla sobre los factores claves de nuestro ser. 3 paseos sensoriales guiados.

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

Adulto en habitación individual: 285€/persona

(*)Precio por Adulto.

Dispone de noviembre a marzo.





Día 2. Sábado

- 8.30 • Movilización articular y Che Kung.
- 9.00 • Preparación del desayuno.
- 9.30 • Desayuno.
- 10.30 • Consejos sobre alimentación equilibrada.
- 11.30 • Parada, masaje che kung, efecto zumbido.
- 12.00 • Claves energéticas de la alimentación.
- 13.00 • Masaje che kung y equilibrio de los chakras.
- 13.15 • Propiedades de distintos super alimentos.
- 13.30 • Preparación comida.
- 14.00 • Comida
- 15.00 • Paseo tranquilo para disfrutar del paisaje.
- 15.15 • Ejercicios de respiración y movilización de chakras.
- 15.30 • Baño de bosque.
- 15.45 • Parada y meditación en movimiento. Conexión con la tierra y activación del nervio vago.
- 16.00 • Reanudamos paseo disfrutando de la flora silvestre del lugar.
- 16.15 • Parada en la que se puede leer algún texto referido al lugar y/o recogida de las sensaciones mientras regresamos.

(Si llueve, realizaremos una danza con música para la activación de los chakras)

- 16.30 • Charla sobre el pH.
- 17.30 • Masaje Che kung. "Test del limón".
- 18.00 • Lácteos y azúcar.
- 19.30 • Preparación de la cena.
- 20.00 • Cena.
- 21.00 • Concierto de autor.

Día 3. Domingo

- 8.30 • Movilización articular y Che Kung.
- 9.00 • Preparación del desayuno.
- 9.30 • Desayuno.
- 10.00 • Técnicas de equilibrio y regeneración energética.
- 11.00 • Masaje Che Kung. Efecto zumbido.
- 11.30 • Técnicas de equilibrio y regeneración energética.
- 12.30 • Práctica petición al Universo.
- 13.00 • Paseo sensorial por la dehesa.
- 14.30 • Preparamos comida.
- 15.00 • Comemos.
- 16.30 • Despedida. **Fin de los servicios.**