

## Noviembre: Fin de semana de equilibrio personal

Tomate un respiro para encontrar tu equilibrio, para desconectar, relajarnos y conocernos a nosotros mismos y a los demás. Yoga, relajación, masaje shiatsu, risas y diversión en plena naturaleza.



### Nuestro día a día

#### 3 DE NOVIEMBRE

Llegada por medios propios al Centro de Turismo Rural a partir de las 18. A las 20.30 horas encuentro con el grupo y presentaciones.

#### 4 DE NOVIEMBRE

Desayuno. Comenzaremos nuestro fin de semana con estiramientos Mako-ho y Asanas y un taller de nociones básicas de masaje shiatsu en espalda.

Comida. Por la tarde seguiremos con yoga, relajación, estiramientos shiatsu y rotación de articulaciones.

Ya bien relajados nos preparamos para una estupenda cena.



## 5 DE NOVIEMBRE

Desayuno. Yoga y estiramientos. Masaje shiatsu de cabeza y cuello. Comida de despedida. Para finalizar nuestra escapada podremos seguir disfrutando de las instalaciones o dar un agradable paseo por los alrededores del pantano Rosarito. Despedida.

Alojamiento:

[Centro de Turismo rural El Mirlo Blanco](#) en Candeleda a los pies del Almanzor, enclavado en un paraje natural de gran belleza con impresionantes vistas de la Sierra de Gredos. Cuenta con piscina, sauna, restaurante, centro de fitness y conexión Wi-Fi gratuita. Todas las habitaciones cuentan con aire acondicionado, TV, ropa de cama, toallas y baño con bañera o ducha. Tiene bar y zona de barbacoa, uso gratuito de bicicletas

Dirección: Carretera de Candeleda a Madrigal km 2.1

Cómo llegar: <http://www.el-mirlo-blanco.com/situacion.html>

### Precio por persona

**En habitación doble: 180€**

**Suplemento Individual: 50€**

**Incluye:**

- 2 noches de alojamiento en centro de Turismo Rural El Mirlo
- Régimen de pensión completa desde la cena del viernes a la comida del domingo
- Actividades según programa.

**No incluye:** Transporte ni ningún otro servicio no especificado expresamente en el Incluye.

Si no tienes como ir indícanoslo y organizamos que puedas ir con alguien del grupo.



## Política de Cancelación

Si se cancela 15 días antes de la salida: 15€ gastos de gestión  
Si se cancela entre 7 y 14 días antes de la salida: 20% del total  
Si se cancela una semana antes de la salida: 35% del total  
Si se cancela 24h antes de la salida: 100% del total

## Para más Información y Reservas

**Gruppit**  
**Ana**  
**Tel. 91 423 70 58**  
[escapadasmadrid@gruppit.com](mailto:escapadasmadrid@gruppit.com)