



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.

VIAJE EN GRUPO

Fecha: **Del 16 al 18 de Septiembre**

Experiencias Gruppit:

- ✓ Creación, unos días antes de la salida, **de un grupo de whatsapp con todos los apuntados**. Ya no viajas sol@.
- ✓ **Conocer y practicar el masaje Shiatsu**, terapia manual originaria de Japón en la que sólo se usa la palma de las manos y los pulgares.
- ✓ **Practicar yoga y técnicas de relajación.**
- ✓ Disfrutar de un **entorno inigualable** como es el de la **Sierra de Gredos**.



A quien va dirigido este viaje:

- ✓ A todos los que, vijando sol@s queráis hacer una escapada en grupo, rodeado de gente como tú.
- ✓ A todos los que queráis pasar un fin de semana de relajación y shiatsu.
- ✓ A todos aquellos que os encanta poder conocer gente

DÍA 16 DE NOVIEMBRE: CANDELEDA

(, ,C)

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

DÍA 17 DE NOVIEMBRE: CANDELEDA

(D,C,C,)

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 en el hotel.

DÍA 18 DE NOVIEMBRE: CANDELEDA

(D,C,-)

Desayuno.

Yoga y estiramientos. Masaje shiatsu de cabeza y cuello.

Comida de despedida en el hotel.

Para finalizar nuestra escapada podremos seguir disfrutando de las instalaciones o dar un agradable un paseo por los alrededores, e incluso darnos un baño en las pozas cercanas al hotel.

Despedida.

Nota: Habrá tiempo libre para conocer el entorno y el bonito pueblo de Candeleda.



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: 189 €

Suplemento individual: 50 €

* Reserva tu plaza con 50 euros y paga el resto 15 días antes del viaje

Los precios incluyen:

- 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.
- Acompañante de Gruppit todo el viaje

Los precios no incluyen:

- Extras en los hoteles
- Comidas ni cualquier elemento NO especificado en el apartado "El Precio Incluye".



Coordinador Gruppit

Queremos que aun viniendo sólo y sin conocer a nadie estés acompañado, que sientas que perteneces a un grupo y estés cómodo en él.

En nuestras escapadas vas a tener la oportunidad de conocer a mucha gente como tú, con tus mismas inquietudes, aficiones, manera de vivir la vida y con la que seguramente vas a seguir teniendo contacto toda la vida.

En nuestras escapadas os acompañara un Coordinador Gruppit, este es quien gestiona el viaje, quien organizar los horarios, los puntos de encuentro, etc. El será el responsable de la cohesión del grupo y os ayudará en todo lo que necesitéis. No se trata de un guía.

¿Cómo Reservar?

Los pasos para formalizar las reservas son los siguientes:

1. Si tienes cualquier duda ponte en contacto con nosotros

Att. Eva / Cristina

Gruppit

Tel: 91 423 70 58

escapadas@gruppit.com

2. Reserva tu plaza a través de nuestra web

3. Realiza el depósito de 50 €

Resto del importe del viaje **15 días antes** de la salida de la escapada. Debes realizar el pago a **través de nuestra web**.

Política de cancelación:

- Si se cancela desde el momento de la reserva hasta 30 días antes de la salida: 30 € gastos de gestión
- Si se cancela entre 29 días y 15 días antes de la salida: 30%
- Si se cancela entre 8 y 14 días antes de la salida: 50% del total.
- Si se cancela desde 7 días antes de la salida: 100% del total.