

FIN DE SEMANA DE DESCONEXIÓN

Yoga para la vida y la plenitud: el camino del corazón en felicity house

Ofrecemos un fin de semana para tu propio auto cuidado, conectando contigo mismo en un entorno natural maravilloso y un alojamiento cuyo nombre es muy evocador “Felicity House”, la casa de la felicidad que encaja perfectamente con la temática a través de la cual se desarrollan las clases de yoga y los talleres.

VIAJE EN GRUPO

DEL 01 AL 03 DE MAYO (3 días)



A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTE RETIRO:

- Personas que quieren conectar con su interior.
- Personas que quieran salir de su entorno habitual y conocer gente nueva.
- A todos aquellos que quieran disfrutar de una escapada y conocer un nuevo grupo.
- A quienes les guste crecer emocionalmente acompañados por un **Instructor** que ayude a cohesionar el grupo y lo dinamice durante todo el encuentro.

¿POR QUÉ REALIZAR ESTE RETIRO CON NOSOTROS?

Nuestro objetivo principal es que consigamos una desconexión de nuestra vida cotidiana y embarcarnos en un viaje en nuestro interior para disfrutar del ahora.

Para ello, organizamos este retiro contando con personas interesadas en unas mismas inquietudes, aficiones, manera de vivir la vida y con la que probablemente vas a seguir teniendo contacto una vez concluida la experiencia.

Para ello crearemos **un grupo de whatsapp para que todos los apuntados podáis conoceros previamente**. Quien lo desee podrá unirse entrando en un link que se le facilitará unos días antes de emprender esta experiencia.

Además, entre nuestro equipo, contamos con una figura crucial, nuestro **Instructor Gruppit** quien te acompañará desde el inicio hasta el último día del retiro. Esta persona llevará a cabo las actividades programadas para que tu experiencia sea **mucho más que un retiro**.

El instructor:

- Nos acompañará mediante la práctica de diversas técnicas tanto de Yoga como de Meditación.
- Propondrá actividades grupales para que podamos compartir e interactuar con nuestros compañeros.

ITINERARIO:

FECHA	DESTINO	RÉGIMEN
Viernes 01 de mayo	Felicity House. Encuentro y preparación.	A, C
Sábado 02 de mayo	Felicity House.	D, A, C
Domingo 03 de mayo	Felicity House.	D, A

D = Desayuno / A = Almuerzo / C = Cena

DETALLE:

Dirigido a aquellas personas que quieren iniciarse o profundizar en la práctica del Yoga y la meditación, descubrir qué tipo de técnica o trabajo corporal consciente se les adapta mejor, ofreciendo una oportunidad excepcional de progresar en tu práctica diaria y en tu evolución personal.

Trabajaremos de forma grupal lo que nos ayudará a ir más lejos en nuestro estado meditativo y en nuestro autoconocimiento, pues pretendemos facilitar una atmósfera respetuosa con el proceso vital que estáis viviendo cada uno y facilitaros momentos de conexión, alegría, descubrimiento interno y apoyo y refuerzo grupal.

Este retiro es ideal para ti si quieres:

- Tiempo y espacio para aceptar lo que eres y aprender a disfrutar de ti mismo.
- Estás en un proceso vital importante.
- Eres cuidador de otras personas y no dispones de tiempo para ti.
- Estás en un proceso difícil.

- Soltar todo lo que no necesitas, que sea aprendido o heredado.
- Practicar yoga, meditación y técnicas reparadoras de relajación profundas para modificar patrones y tu autoimagen.
- Confiar en ti mismo y vivir desde la autoestima, el autocuidado y la compasión.
- Tomar conciencia de tus fortalezas y potenciarlas.
- Crear la mejor versión de ti mismo y vivir desde ella, potenciándola, dándole forma, lo que te permitirá empoderarte y ser.

Durante el retiro tendremos espacio, tiempo de reflexión y auto-conexión para favorecer momentos de claridad mental y procesos de transformación más profundos que en una práctica cotidiana.

Por la mañana, dependiendo del nivel de práctica de los asistentes, ofreceremos una sesión de yoga más dinámica, vinyasa yoga o integral, que nos cargará y equilibrará nuestra energía, seguida de unos minutos de meditación.

A lo largo del día realizaremos algún paseo meditativo, aplicando los principios de la meditación en el movimiento observando la naturaleza en todo su esplendor.

Por la tarde sesiones de Yin Yoga, que nos dejarán listos para un buen descanso. El llamado yoga restaurativo o Yin yoga es ideal para soltar, liberar tensiones, soltar lastres y traumas pasados alojados en el cuerpo (fascias), basada en un ritmo lento y profundo. Las posturas realizadas se hacen tumbados o sentados, y tras la sesión el cuerpo queda totalmente predispuesto a las prácticas que realizaremos de yoga nidra (meditación guiada estando tumbados, con efecto de relajación profundo) y diversas técnicas meditativas.

NOTA: tanto durante las prácticas de yoga, como las sesiones meditativas y talleres, el contenido puede variar para adaptarse a las necesidades del grupo. Así, si una persona tiene una dolencia física o lesión, podrá practicar versiones modificadas de las asanas (posturas físicas) Las sesiones de yoga nidra irán acompañadas de música específica para la sesión y en las meditaciones se utilizará aromaterapia en aquellos participantes que lo deseen. Cada sesión de yoga incluye al final de la secuencia de asanas (posturas) una meditación guiada y una sesión de yoga nidra para finalizar en completo equilibrio

Para llevar a cabo todas las actividades, nos alojaremos en **Felicity House**, ubicada en Valdeverdeja (Toledo) a tan solo, 2 horas de Madrid. La casa está situada en un escenario natural único, ideal para sintonizar con la paz y renovar energías. Felicity House, está comprometida con el proceso de acompañar a otras personas en su viaje interior, creando un espacio dotado de encanto para facilitar y apoyar los procesos de cambio, transformación y autoconocimiento. La casa se distribuye en dos plantas y tres patios, dispone de salas diáfanas en la que poder desarrollar diversas actividades grupales. Las habitaciones son compartidas y las camas se distribuyen en literas.





Con el objetivo de poder centrarnos en nuestro bienestar y poder percibirlo desde nuestro interior, os ofrecemos una **dieta consciente basada en la comida vegetariana** y toda nuestra alimentación estará basada en la ingesta de alimentos de origen vegetal (desayuno, almuerzo y cena).

Sobre nuestro **Instructor Gruppit**:

Lorena Servia Fernández certificada desde 2012 en Goa (India) como profesora de yoga y su vena inquieta como buscadora espiritual le ha llevado a bucear en diversos estilos, Anusara, Hatha, yoga integral, etc, siendo el yin yoga el estilo que más le apasiona.



Ha impartido yoga, mindfulness y cursos de espiritualidad en la Universidad de Valencia, en la ONCE, en fundaciones y empresas diferentes a colectivos muy diversos.

En la actualidad es formadora en empresas y se ha especializado en yoga para trastornos del ánimo.

Desde marzo del 2019 es la *única española certificada* en el **Trauma Center de Boston** (USA) para difundir las enseñanzas del programa "Trauma sensitive yoga", un programa con validez científica de yoga para el trauma emocional y estrés post-traumático. Colaborando con psicólogos y centros de terapias en la implementación de programas desde la parte corporal, para paliar los efectos del trauma, depresión y ansiedad en el cuerpo-mente.

¿QUÉ SE RECOMIENDA TRAER?

La casa provee los zafus (cojines de meditación) y cojines varios. Si deseas traer el tuyo propio, puedes hacerlo, pero lo necesario sería:

- Esterilla de yoga (imprescindible, pues Felicity House no las provee)
- Mantita para taparnos durante las sesiones de relajación profunda, pues la temperatura corporal tiende a bajar. (deseable, si sueles tener frío)
- Foto de cuando éramos niños para trabajar el niño interior en meditación y libreta y bolígrafo para los talleres y recortes de revista o imágenes que simbolicen un proyecto o sueño que para ti sea importante.

Viernes 01 de mayo: Felicity House. Encuentro y preparación.

(-, A, C)

Opcionalmente, encuentro del grupo con el instructor a las 10:30h en la estación de Atocha de Madrid para salir en autobús privado hacia **Felicity House**, Centro de Formación Experiencial. Una vez estemos todos, haremos una breve rueda de **presentación grupal**, basada en una dinámica de comunicación consciente y escucha atenta y compasiva. Por su parte, nuestra **Instructora Gruppit** experta en la práctica de la www.gruppit.com - Tel: 93.452.76.78 – 91.423.70.58

meditación, Nos dará una explicación detallada sobre todas las actividades que se llevarán a cabo durante el fin de semana.

Para todo aquel que quiera ir por su cuenta y llegar al centro por su propio medio, la hora del encuentro con el grupo será a las 12:30h.

Almuerzo consciente y tiempo libre.

Por la tarde, realizaremos la sesión “**Conectando conmigo mismo**” una demostración práctica-teórica de una secuencia corta de yoga restaurativo, donde podrás comprobar en ti mismo los beneficios del sistema yóguico, conocerás el origen, finalidad, los métodos y elementos que integran este sistema milenario y despejarás tus dudas sobre los distintos estilos existentes hoy día, su eficacia y cuál sería el más adecuado para ti según tu naturaleza.

Cena consciente y Alojamiento.

Sábado 02 de mayo: Felicity House

(D, A, C)

Desayuno en el alojamiento.

A continuación, nos preparamos para una sesión de **yoga energética** “*Empoderándome y afirmándome*” con técnicas respiratorias (pranayamas) indicados, meditación corta y yoga nidra.

Después, daremos un paseo meditativo y disfrutaremos de tiempo libre.

Almuerzo consciente.

Por la tarde, realizaremos el taller “*Abrirse al poder del corazón*” badaso en una sesión de yoga concretamente **yin yoga** y **yoga nidra** (relajación guiada profunda) dirigida a conectar con el corazón y la alegría. Su objetivo será ayudarte a realizar cambios en tu vida actual o intensificar procesos de mejora personal. Esta técnica tiene probados efectos científicos, y su efecto se deja ver inmediatamente en el cuerpo.

Cena consciente en alojamiento.

Después de la cena compartiremos de forma consciente de la experiencia meditativa, seguida de la lectura de un fragmento.

Alojamiento.

Domingo 03 de mayo: Felicity House

(D, A, -)

Desayuno en el Alojamiento.

Iniciaremos el día con una **Sesión de yoga integral** “*Cultivando mi equilibrio interno*”

Durante nuestro almuerzo consciente, aplicaremos los principios del mindfulness a la nutrición.

Por la tarde, realizaremos el taller terapéutico “*Construyendo la mejor versión de mí mismo*” una **práctica meditativa** corta.

Para finalizar, haremos una rueda de despedida, con escucha activa y comunicación compasiva, donde veremos como se aplican los principios del Mindfulness a la comunicación.

Sobre las 16.00h habremos terminado las actividades.

... ¡fin de nuestro retiro!

Os esperamos en vuestra próxima experiencia GRUPPIT

HOTELES PREVISTOS O SIMILARES:

[Felicity House](#)

C/ Don Vidal Santurino, 53
Valdeverdeja, 45572
Toledo

PRECIO POR PERSONA (en base a hab. compartida): 319€

Para hacer la reserva →

https://www.gruppit.com/viajes/viajes_singles_yoga_mayo_2020/reservation

Suplementos:

- No hay posibilidad de habitación individual.

EL PRECIO INCLUYE:

- 2 noches en el Alojamiento Felicity House en régimen de pensión completa: Desayuno, Almuerzo y Cena. Dieta vegetariana. Agua, café y té incluidos.

Las siguientes actividades con nuestra instructora Gruppit:

- 1 sesión de yin yoga corta (el día de llegada) "Conectando conmigo mismo"
- 1 sesión de yoga dinámico "Empoderándome y reafirmandome"
- 1 Sesión de yin yoga "Abrirse al poder del corazón"
- 1 sesión de yoga integral "Cultivando mi equilibrio interno"
- 3 sesiones de relajación guiada profunda (yoga nidra)
- 1 práctica de senderismo meditativo
- 2 talleres "Me quiero y me cuido" y "Conectando con el corazón para construir la mejor versión de mí mismo/a"
- 1 sesión nocturna (tras la cena) en la que reflexionamos a partir de fragmentos de textos muy cortos de temática humanista y espiritual (en base al interés de los asistentes podría ser sobre educación consciente, alimentación consciente, relaciones de pareja, etc)
- 4 meditaciones cortas tomadas de la tradición budista, taoísta, tantra y mindfulness.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Todos los servicios no mencionados en "Los precios incluyen".
- Transporte hasta la estación Madrid- Atocha.

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

- Grupo especialmente dirigido tanto para todos los niveles: inexpertos, principiantes, avanzados,...
- Precios basados en un grupo mínimo de 12 personas.
- El orden de las actividades puede verse alterado por causas de fuerza mayor ajenas a la organización.

INSTRUCTOR GRUPPIT:

Durante el retiro te acompañará un Instructor Gruppit, quien será responsable de la logística del mismo, organizará los horarios, talleres, etc. Será el responsable de la cohesión del grupo y de que te sientas cómodo en él.

¿CÓMO RESERVAR?

Para hacer la reserva →

https://www.gruppit.com/viajes/viajes_singles_yoga_mayo_2020/reservation

Formaliza tu reserva ahora por sólo **100€**

Para más información contacta con tu gestor del viaje:

Fran Sánchez

GRUPPIT

Provença 212

08036 Barcelona

Tel: 93 452 76 78 – 672 324 305

fran.viajes@gruppit.com

POLÍTICA DE CANCELACIÓN:

En caso de desistimiento del viaje por parte del cliente se deberán tener en cuenta los siguientes gastos:

Gastos de gestión de reserva + seguro de cancelación si se ha contratado:

- 50€ (para viajes de importe superior a 300€)
- 30€ (para viajes de importe inferior a 300€)

Gastos de anulación exigidos por los proveedores:

- Entre 30 y 15 días antes de la salida: 30%
- Entre 14 y 7 días antes de la salida: 50%
- Entre 6 y 3 días antes de la salida: 75%
- 2 días o menos antes de la salida el 100%

Penalización por cancelación:

El 5% del precio del viaje, si la anulación se produce con una antelación de más de 10 días y menos de 15 días antes de la salida; el 15% del precio del viaje, si la anulación se produce entre los 10 y 3 días antes de la salida; y el 25% del precio del viaje, si la anulación se produce dentro de las 48 hrs antes de la salida.