

RETIRO BIENESTAR KEIKO

Descripción

Este retiro nos sirve para **desintoxicarnos** de la vida en la ciudad, el **estrés diario** y del **trabajo**. **Disfrutar** de la naturaleza, del aire fresco y las **magníficas vistas** del paraje natural de la zona de Mora de Rubielos y la Sierra de Gúdar. **Tomarse un día de descanso saludable** con **comida recién preparada** utilizando **ingredientes naturales** y **menús diseñados** nutricionalmente equilibrados para tu bienestar.

Una escapada para **reforzar el cuerpo** y **disminuir el estrés** con **diversas actividades** de movilidad & acondicionamiento, movimiento, **Aikido**, **meditación** (Mindfulness), **yoga japonés** (Seitai-Ho) y **respiración profunda** (Deep Breathing). Con **momentos** para estar **tranquilo** con **espacios** para la **lectura**, **pasear** por los preciosos **senderos** de alrededor y **compartir** la **experiencia** en grupo.

Este retiro está dirigido a personas de cualquier edad y condición física, sin la necesidad de ningún tipo de conocimiento previo.

Objetivos

- ❖ Encontrar el equilibrio cuerpo y mente
- ❖ Mejorar nuestro bienestar general y vitalidad
- ❖ Disminuir el estrés
- ❖ Aumentar la energía

Fechas, Lugar, Precio y Horario

Tarde del **Sábado 9** y **Domingo 10** de **Noviembre 2019**

Hotel Mora *** (PARAJE NATURAL DE LA SIERRA DE GÚDAR)

El Espinoso, S/N , 44400 Mora de Rubielos (España)

Precio: 150 € (Incluye alojamiento y pensión completa)

Llegada: **Sábado a las 17:30** recepción y distribución de alojamiento.

Salida: **Domingo después de la comida** de finalización del retiro.

Organiza

The Ki Body Mind, Pedro Arias y Carla Andrés. www.thekibodymind.com

Inscripción y reserva: envíanos un email con tus datos a Info@thekibodymind o llamando al 609 77 45 86. **Reserva tu plaza antes del 9 de Octubre.**

Material necesario: ropa cómoda tipo chándal o mallas, calcetines.