

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 18** y **Domingo 19** de Enero 2020

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

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

**Precio:** 150 €/persona y 280 €/pareja (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](http://www.thekibodymind.com)

**Inscripción y reserva:** envíanos un email con tus datos a [Info@thekibodymind](mailto:Info@thekibodymind) o llamando al 609 77 45 86. **Reserva tu plaza antes del 18 de Diciembre.**

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