

*"Una pausa para Ser.
Cultivando Autocompasión"*

Del 15 al 20 de julio de 2024

RETIRO EN CASAS DE ZAPATIerno

Pirineo de Huesca, Valle de Pineta. PN.Ordesa Monte Perdido



Presentación del retiro

Hola soy **Minerva Castillo**,

Bienvenide a nuestro Retiro de Mindfulness, **"Una pausa para Ser. Cultivando Autocompasión"**.

Una gran oportunidad para disfrutar de unos días en Casas de Zapatierno, un lugar acogedor y maravilloso, donde comprenderemos con mayor profundidad e integraremos a través de diversas prácticas, cómo cultivar mayores estados de autocompasión.

" La autocompasión es como darle un abrazo a nuestro propio corazón cuando más lo necesitamos".

Durante el retiro vamos a explorar juntos, maneras simples y poderosas de cultivar ese amor hacia nosotres mism@s.

A través de ejercicios relajantes, meditaciones, palabras más amables y momentos de reflexión, aprenderemos a vivir de una manera más amable y compasiva.

El mindfulness nos ayudará a estar presentes en cada instante, disfrutando del ahora sin preocuparnos por el pasado o el futuro. Sumergiéndonos en actividades que nos conectarán con nuestras emociones y nos enseñarán a tratarnos con mayor amabilidad en cualquier situación.

¡Estamos emocionadas de compartir este viaje de amor y autodescubrimiento con cada una de vosotres!

¡Nos vemos en el retiro!

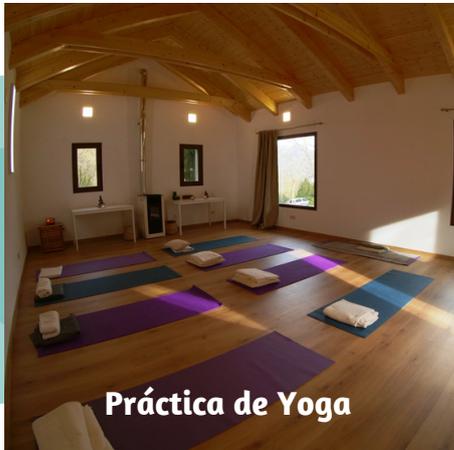


@pyrene365

Actividades

- **Mañana:** Práctica de yoga y Mindfulness. Desayuno. Actividad en la montaña (senderismo consciente, baño de bosque, paseo en silencio, bici eléctrica...)
- **Medio día:** Comida vegetariana. Tiempo libre.
- **Tarde:** Talleres autoconsciencia y compasión, a través del Mindfulness (cuerpo, respiración, emociones, autocompasión, sentidos, relaciones). Te y frutas.
- **Noche:** Cena vegetariana. Veladas de bienestar y meditación de cierre del día.

*No es necesaria experiencia previa para ninguna de las actividades.



Práctica de Yoga



Alimentación vegetariana



Práctica de Mindfulness



Senderismo Consciente



Actividades naturaleza



Veladas Bienestar

"Una pausa para Ser. Cultivando Autocompasión"

Pirineo de Huesca, Valle de Pineta. PN. Ordesa Monte Perdido

Os acompañamos



Minerva Castillo
Instructora Mindfulness y Kindfulness

www.minervacastillo.es

Minerva es Instructora de Mindfulness y Kindfulness (atención amable y compasiva) Practicante de Yoga. Facilitadora de programas de Autoconsciencia y Bienestar para empresas y particulares, Coach de Hábitos y Salud. Con más de 19 años de aprendizaje y experiencia en procesos de crecimiento personal y herramientas para el autocuidado. "Sembremos semillas de autoconocimiento, conciencia plena y bienestar; Para hacer del autocuidado una forma de vivir, más consciente, amable, compasiva y amorosa hacia nosotros y nuestro entorno"



Carmen Cazarra
Instructora Kundalini Yoga

www.casasdezapatierno.com

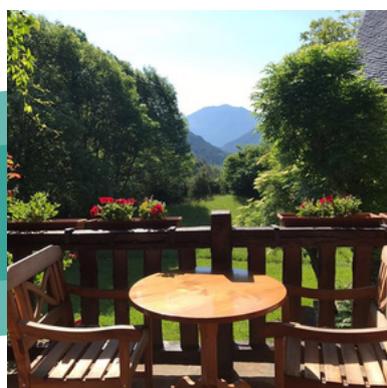
Carmen es instructora de Kundalini yoga y meditación desde 2015, practicante y estudiante de la técnica de sanación Sat Nam Rasayan y Reiki. Se ocupa con cariño de la finca familiar de Casas de Zapatierno desde hace 11 años, consciente de que :
" la magia de este entorno cargado de belleza permite abarcar sensaciones de bienestar y alta vibración a todos aquellos que se acercan a este lugar"



Alojamiento

Nos alojaremos en **Casas de Zapatierno**, unas espectaculares casas de montaña rodeadas de pradera, bosques mágicos y picos milenarios, que se encuentran en el Valle de Pineta en el Pirineo Aragonés, una de las puertas naturales del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido.

Las casas disponen de habitaciones acogedoras, equipadas con todas las comodidades. Hay dos posibilidades de alojamiento: habitación individual o habitación compartida.



Dirección Casas de Zapatierno:

Carretera de Bielsa al Parador, Km 5,6 - 22351 Espierba-Bielsa (Huesca)
www.casasdezapatierno.com



"Una pausa para Ser.
Cultivando autocompasión"



Qué incluye el retiro

- 6 días y 5 noches en pensión completa
- Llegada el 15 de julio a las 16h y salida el 20 de julio, después de comer.
- Deliciosa alimentación vegetariana.
- Pausa-merienda con frutas y té.
- Práctica diaria de yoga y mindfulness.
- Actividad diaria en naturaleza: senderismo con guía oficial, paseos conscientes, baño de bosque, paseos en silencio, bicis ... (según grupo)
- Talleres de creatividad, autoconciencia y auto compasión a través del Mindfulness
- Veladas de bienestar
- Seguro de responsabilidad civil.

Precio por persona:

En habitación individual: 855€

(3 habitaciones Individuales)

En habitación doble: 790€

 Si lo necesitas pregunta por las facilidades de pago

SOLO 12 PLAZAS

Información y Reservas

Minerva Castillo

 hola@minervacastillo.es

 +34 639 874 873

 @minervacastillo.coach

 www.minervacastillo.es