

Kindfulness y Senderismo

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

Tus vacaciones de verano

Del 14 al 19 de julio de 2025

Presentación del retiro

¡Hola! Soy **Minerva Castillo** y me siento muy feliz de compartirte que los próximos días **14 al 19 de julio** volveremos a encontrarnos en el retiro **"Una pausa para SER"**.

Un retiro en consciencia plena, con actividades y prácticas de yoga, mindfulness, kindness y senderismo, en un lugar privilegiado, el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (Pirineo de Huesca).

Te invitamos a una experiencia única para tomarte 6 días y 5 noches para **Ser y sentir**. Para desconectar del automático y la rutina diaria y conectarte contigo mismo/a con la naturaleza.

Durante el retiro, tendrás la oportunidad de practicar Mindfulness, yoga, senderismo consciente, baños de bosque... además de disfrutar de una deliciosa y saludable alimentación vegetariana-ayurveda (opcional sin gluten).

Observando todo lo que sucede tanto dentro como fuera de ti, sin juicio, con aceptación y amabilidad; lo que puede ayudarte a reducir, estrés ansiedad, e incrementar tu bienestar y autoconsciencia.

MÁS INFO: Minerva Castillo | hola@minervacastillo.es | +34 639874873 | [@minervacastillo.coach](https://www.minervacastillo.coach)



@pyrene365

Actividades

- **Mañana:** Práctica de yoga y Mindfulness. Desayuno. Actividad en la montaña (senderismo consciente, baño de bosque, paseo en silencio, ruta rural...)
- **Medio día:** Comida vegetariana. Tiempo libre.
- **Tarde:** Talleres autoconsciencia (Creatividad, inteligencia emocional, consciencia, Kindfulness). 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



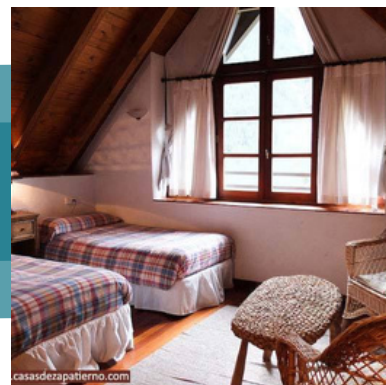
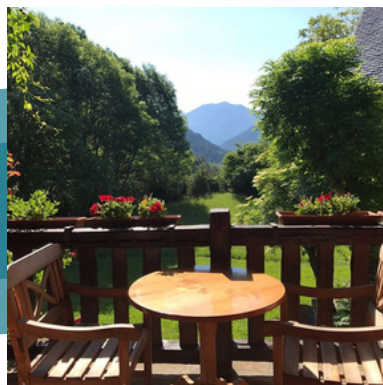
Veladas Bienestar



Alojamiento

Nos alojaremos en el **Valle de Pineta**, en 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 doble (1 triple) compartida.



"Una pausa para Ser"

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

Os acompañamos



Minerva Castillo

Instructora Mindfulness y Kindfulness
Formadora y Coach
Habilidades Blandas, Bienestar Empresa
Advisor World Happiness Foundation
Mentora Liderazgo Consciente, Univ. Chicago



Carmen Cazcarra

Instructora de Kundalini yoga y
meditación. Técnica de sanación
Sat Nam Rasayan y Reiki. S



Eva García

Guía oficial de Aragón
TDI en montaña



Xiscu Vilallonga

Guía Técnico deportivo
Guía Oficial de montaña
Parque Nacional Ordesa y
Monte Perdido

"Una pausa para Ser"



@pyrene365

Qué incluye el retiro

- 5 noches y 6 días en pensión completa
- Llegada el 14/07 a las 17h y salida el 19/07 al mediodía (opción almuerzo)
- Deliciosa alimentación vegetariana-ayurveda.
- Pausa-merienda con frutas y té
- Práctica diaria de yoga, mindfulness, kindness
- Actividad diaria en naturaleza: senderismo con guía oficial, paseos conscientes, baño de bosque, paseos en silencio...
- Talleres de autoconsciencia y mindfulness
- Veladas de bienestar
- Sorpresa de cierre de retiro
- Seguro de responsabilidad civil.

Precio por persona 5 noches:

En habitación individual: 865€ (completo)

En habitación doble: 790€



Solo 12 plazas

Información y Reservas

Minerva Castillo



hola@minervacastillo.es



@minervacastillo.coach



+34 639 874 873



www.minervacastillo.es