

COCINANDO NUESTRA SALUD



Anfitrión privado

Soy Isabel, os espero en un retiro dedicado a nosotros mismos, para mejorar nuestra salud y paz interior a través de la alimentación.

Hace 30 años, Isabel dejó Madrid para buscar una vida más tranquila en el campo. Allí se especializó en medicina natural, Flores de Bach y medicina tradicional china, investigando técnicas para mejorar la vitalidad y reducir el estrés. Su retiro está diseñado para ayudar a recuperar el equilibrio y el bienestar a través de la alimentación y otras prácticas, siguiendo la idea de Hipócrates de que la comida es medicina. Los participantes aprenderán a usar la cocina y los principios de la medicina tradicional china para aumentar la energía, mejorar la concentración, reducir la ansiedad, dormir mejor y depurar el organismo, con el objetivo de irse renovados y llenos de vitalidad.

PRECIO

Desde 380 €*

Estancia de 3 días y 2 noches

(*) Precio por Adulto

Dispone de noviembre a marzo.

www.turismovivencial.com info@turismovivencial.com

Edifici Neapolis - Rambla de l'Exposició, 59 - 69

08800 Vilanova i la Geltrú (Barcelona)

+34 93 6571221 Ext. 5323

+34 610 12 90 44

ITINERARIO



Alojamiento



Alojamiento



Pantano de Gabriel y Galán

DÍA 1.

VIERNES: BIENVENIDA A UN LUGAR ÚNICO

Os alojaréis en un complejo rural de casas independientes, un hermoso paraje, visitado por observadores de aves, senderistas, fotógrafos y amantes de la naturaleza. Entre todos los asistentes al curso, y guiados por Isabel, elaboraréis la cena con alimentos naturales, siguiendo recetas sanas y llenas de ricos nutrientes. Disfrutaréis de una relajada cena antes de coger ritmo aprendiendo a tocar instrumentos musicales para elevar las vibras del grupo.

INCLUIDO

Estancia de 2 noches en habitación doble en Casa Rural ubicada en Guijo de Granadilla. Pensión completa. 4 talleres de cocina. 1 taller musical. 1 concierto. 2 terapias medicinales deportivas. 2 charlas sobre la importancia del equilibrio alimentario. 1 taller sobre los factores claves de nuestro ser. 3 paseos sensoriales guiados.

NO INCLUIDO

Traslados. Comidas no mencionadas. Propinas. Otros servicios no especificados.

ITINERARIO



Chi Kung



Cáparra



Naturaleza del Valle del Ambroz

DÍA 2.

SÁBADO: RECETAS, CANTOS Y NATURALEZA

Por la mañana, haréis una sesión de Chi Kung para trabajar la respiración y la relajación, seguida de un desayuno con zumos vegetales y alimentos bionaturales. Después, una charla sobre equilibrio alimentario y un paseo sensorial por la dehesa del Valle del Ambroz, donde prepararéis una comida consciente con productos saludables.

Por la tarde, conoceréis las propiedades de los alimentos y haréis un paseo al atardecer para observar las grullas, finalizando con una cena compartida y un concierto íntimo de cantautor.

DÍA 3.

DOMINGO: COCNOCIMIENTO, SALUD Y DIVERSIÓN

Amaneceréis practicando Chi Kung antes de tomar un delicioso desayuno rodeados de una incomparable naturaleza. Participaréis en una charla sobre los actores claves de nuestro ser y las herramientas esenciales para sanar. Participaréis en un último paseo sensorial guiado antes de cocinar originales recetas para despediros del retiro con abrazos.

INCLUIDO

Estancia de 2 noches en habitación doble en Casa Rural ubicada en Guijo de Granadilla. Pensión completa. 4 talleres de cocina. 1 taller musical. 1 concierto. 2 terapias medicinales deportivas. 2 charlas sobre la importancia del equilibrio alimentario. 1 charla sobre los factores claves de nuestro ser. 3 paseos sensoriales guiados.

NO INCLUIDO

Traslados. Comidas no mencionadas. Propinas. Otros servicios no especificados.