Para mas información contacta monicaabril18@gmail.com o llama 650 627 589.

Para mas información contacta monicaabril18@gmail.com o llama 650 627 589.

¿Dónde?

Fundación - Klein-Schreuder Sculpture Garden

Ven a reconectar con tus raíces y tu esencia en **un mágico Jardín Botánico al aire libre**, con más de 20 años de amor y cuidados. Rodeado de 3.600 ejemplares botánicos internacionales en sus 1000 metros de senderos.
Un lugar con mucha historia y encanto, en el que la temática principal es "**el ser humano y el animal**."

Zona de **Altea / La Nucía**
Cam. del Pinar, 23, 03580 Cautivador, Alicante

Para mas información contacta monicaabril18@gmail.com o llama 650 627 589.

Nosotros

Mónica @humanimal.flow

Bioenergía, Yoga, Animal Flow

He explorado formas de autoconocimiento a través de múltiples disciplinas relacionadas con el arte, la música y la filosofía enfocándome en la Educación y creación artística.
Centrada en el mundo de la bioenergía, desarrollo mi actividad en el Yoga, respiración, meditaciones guiadas, el trabajo instrumental adaptado a los baños sonoros y más recientemente, la disciplina 'animal flow'como entrenamiento de desarrollo deportivo.
La forma de entender la energía, la naturaleza y la magia de la vida produce alquimia en el cerebro.
Respira, re-descubre tu poder, aprende a controlar tu mente, quiérete. Desarrolla herramientas poderosas para afrontar un nuevo año de una forma diferente.

Pablo @pablosalvadorm

Chi Kung / Tai Chi

He dedicado mi vida tanto a la creación artística como a la conexión con la naturaleza.
En el trabajo interno y externo del Chi Kung y el Tai Chi, he encontrado la armonía y el quilibrio para la estabilización de cuerpo-mente tanto a nivel físico, como una herramienta aplicada al mundo creativo.
Se trata de un movimiento energético capaz de mejorar el metabolismo y por lo tanto la salud.
Un aprendizaje ancestral asociado a la medicina tradicional china.
Descubre como la energía fluye por los meridianos o canales energéticos de tu cuerpo, aprende a controlarla y canalizarla por medio de la meditación en movimiento.

Para mas información contacta monicaabril18@gmail.com o llama 650 627 589.

Precio: **75 €** antes del día 22 de diciembre. A partir de esta fecha se sumarán 10€ de suplemento.

Horarios y Actividades

de 10:00 a 17:00

* Los horarios son aproximados

09:30-10:15	Té de bienvenida
10:15-11:15	Yoga Bioenergético
11:15-12:15	Chi Kung + automasaje
12:15-12:30	Almuerzo
12:30-13:30	Coloquio 'Paz en la vida cotidiana' con la escritora Nieves Mesón
13:30-14:30	Comida
14:30-15:45	Tiempo libre + visita al jardín botánico / museo de escultura
15:45-16:30	Baño sonoro y meditación
16:30-17:00	Cierre y despedida

El Retiro incluye

- Entrada al jardín botánico
- Entrada al museo escultórico
- Actividades a lo largo del día
- Aseos
- Té y agua
- Almuerzo (fruta y pastas)
- Comida vegetariana
- Cojín de meditación y manta *para desarrollar las actividades
- Tienda de artesanía
- Regalo de despedida

Precio Notas y extras

- No se requiere experiencia previa
- No olvides traer tu esterilla y ropa de muda.
- El pago se efectuará vía Bizum o transferencia bancaria.
- Tras efectuar la reserva se le facilitará un cuestionario sobre lesiones y alergias.
- Entrada / aforo reducido.
- *Al ser una actividad al aire libre dependemos de la climatología.

Para mas información contacta monicaabril18@gmail.com o llama 650 627 589.