



RETIRO EN SIERRA DE CAZORLA

PUENTE DE DICIEMBRE (del 6 al 9)

Os proponemos un Retiro en la Sierra de Cazorla, un lugar privilegiado en una zona de bosque mediterráneo bien conservado, en el límite de la “zona de protección grado A” del Parque Natural, y próximo al Guadalquivir. Aquí es fácil observar gran variedad de aves, y también algunos mamíferos como gamos, jabalíes y zorros.



En este enclave se encuentra el Aula de Naturaleza Cantalar, una antigua casa forestal de más de 100 años, rehabilitada como alojamiento rural y ecocentro.



Aquí os invitamos a recargar vuestra energía, desconectar de vuestras vidas cotidianas y relajarnos en este entorno único, a disfrutar del canto de los pájaros y el rumor del viento.





Todo a través de propuestas diarias en las que practicaremos yoga, pranayamas, meditaciones, sonidos conscientes, canto de mantras, dibujo de mandalas, senderismo y contacto con la naturaleza.

Le daremos al cuerpo y al espíritu todo lo que se merece para **llenarnos de energía** a todos los niveles.

ACTIVIDADES

Yoga, Pranayamas y Sonidos Conscientes

Por las mañanas y por las tardes haremos yoga, pranayamas y sonidos conscientes para empezar y terminar el día con alegría y salud.

Senderismo consciente

Entraremos en contacto con la naturaleza que nos rodea, y haremos meditaciones en ella.

Gaiayoga: Mantras y cantos sagrados

Un grupo de personas que se reúnen con el fin de cantar por la Tierra.

El Gaiayoga permite a toda persona realmente implicada abrirse y experimentar lo que su Ser interno desea ardientemente.

Mandalas

Exploraremos nuestro lado creativo, y trabajaremos la libre expresión del alma.

Para la mente y el cuerpo, por las mañanas y por las tardes, **Yoga, Pranayamas y Sonidos Conscientes**, que nos fortalecen, activan y equilibran.

Para entrar en contacto con la armonía de la naturaleza, haremos senderismo consciente y meditaciones, que nos ayudarán a sentir la **energía de la Tierra**.

Por las tardes practicaremos **Gaiayoga**, un grupo de personas que se reúnen con el fin de cantar por la Tierra. El Gaiayoga permite a toda persona realmente implicada abrirse y experimentar lo que su Ser interno desea ardientemente.

También exploraremos nuestro lado creativo con los **Mandalas**, con los que trabajaremos la libre expresión del alma.

Disfrutarás de un entorno privilegiado, perfecto para la tertulia y la sobremesa en armonía con la naturaleza, con la música de los pájaros y la visión del valle del Guadalquivir.





El Aula de Naturaleza Cantalar dispone de cuatro habitaciones de 4 y 6 plazas con cuarto de baño independiente, WIFI, sábanas, servicio de comedor y cafetería, té y café incluido durante todo el día, salón grande con chimenea, piscina, y pista de deportes.

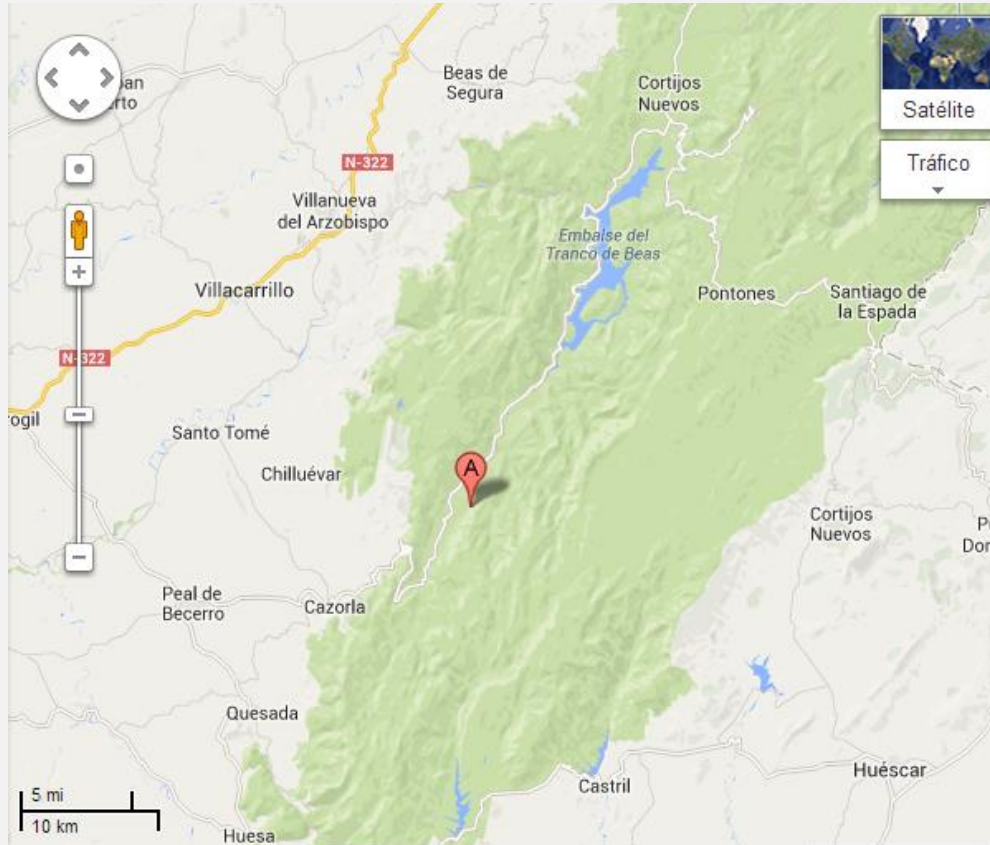


Además, en su comedor encontrarás una cocina tradicional elaborada con productos locales y naturales.





Situación:



Condiciones Generales

De Viernes 6 a las 14 h a Lunes 9 a las 12h

✓ Incluye:

- El alojamiento.
- Pensión completa.
- Todas las actividades, clases y excursiones.

✓ No incluye:

- El desplazamiento.
- Las comidas fuera de las establecidas.
- El alojamiento privado.





- Precio general: 260 € por persona
- Si venís dos, eres desempleado, o ya has hecho alguna actividad con nosotros: 240 € por persona

Forma de pago:

Reserva: 100 €, por transferencia bancaria.

Cajamar

3058 0000 48 2720088652

Titular: Asociación Merkhaba

Concepto: Retiro Cazorla + Nombre y apellidos

El resto se abonará en efectivo el día de la recepción.

Para más información:

Asociación Merkhaba

e-mail: info@merkhaba.com / www.merkhaba.com

606506540 – 693714201

