

Vacaciones de Yoga y Naturaleza en Sierra de Cazorla (Jaén). Agosto 2014



La Asociación Merkhaba

Os invita a recargar
vuestra energía,
desconectar de vuestras
vidas cotidianas, y
relajaros en este entorno
único.

En el Aula de Naturaleza
Cantalar, una antigua
casa forestal de más de
cien años, rehabilitada
como alojamiento rural y
ecocentro.



El Parque Natural de Sierra de Cazorla (Jaén)

Os proponemos unas vacaciones de yoga y
naturaleza 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.





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, danzas, masajes...

También habrá espacios libres para disfrutar del entorno, de los senderos, la piscina, la naturaleza, el Sol....

Yoga, pranayamas y meditación

Por las mañanas y por las tardes practicaremos estas disciplinas ancestrales que nos **fortalecen, activan y equilibran**.

Masajes

Compartiremos masajes, con los que podremos relajarnos y comunicarnos con nuestro compañero de una forma agradable.

Danzas

Movilizaremos nuestra energía a través de la danza, **conectándonos** con el grupo, con la Tierra y con nosotros mismos.

Senderismo, paseos, tiempo libre

Podremos recargar nuestra energía también con el descanso del tiempo libre, los paseos, los baños en la piscina, los baños de Sol...





Ubicación

Nos alojaremos en el **Aula de Naturaleza Cantalar**, en la Iruela, en plena Sierra de Cazorla (Jaén). Dispone de habitaciones tipo albergue con cuarto de baño independiente, WIFI, sábanas, servicio de comedor y cafetería, piscina y pista de deportes.

Hay tres fechas disponibles.

Turno 1: Del 5 al 10 de Agosto, 445 €

Turno 2: Del 11 al 17 de Agosto, 540 €

Turno 3: Del 5 al 17 de Agosto, 845 €

Condiciones Generales

El día de inicio de cada turno entrada a las 12 h, y salida el último día a las 12 h:

- El alojamiento en habitaciones tipo albergue.
 - Pensión completa (Alimentación ovo-lacto-vegetariana).
 - Todas las actividades y clases.
- ✓ No incluye:
- El desplazamiento.
 - Las comidas fuera de las establecidas.
 - El alojamiento privado.

Forma de pago:

Reserva: 150 €, por transferencia bancaria.

Cajamar

3058 0000 48 2720088652

Titular: Asociación Merkhaba

Concepto: Vacaciones + Nº de turno + Nombre y apellidos

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

Asociación Merkhaba
www.merkhaba.com
info@merkhaba.com
607 753 303 – 606 506 540