



Retiro en Sierra de Cazorla (Jaén)

Puente de Diciembre (Del 5 al 8)

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 un retiro en la naturaleza de 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.





Mandalas

Exploraremos nuestro lado creativo con la creación de mandalas, con los que trabajaremos la **libre expresión del alma**.

Senderismo consciente

Para entrar en contacto con la armonía de la naturaleza, haremos senderismo consciente y trabajos con la tierra. Para re-conectarnos con la **energía de Gaia**.

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.

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, sonidos conscientes, meditaciones, dibujo de mandalas, mantras y cantos sagrados, senderismo...

Yoga, pranayamas, sonidos conscientes y meditación

Para la mente y el cuerpo, practicaremos diariamente yoga, pranayamas, sonidos conscientes y meditación. Estas disciplinas ancestrales nos **fortalecen, activan y equilibran**.

Gaiayoga

Los **mantras y cantos sagrados** permiten a toda persona realmente implicada abrirse y experimentar lo que su Ser interno desea ardientemente.





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.

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

Condiciones Generales

De Viernes 5 a partir a las 14 h, al Lunes 8 a las 12 h.

Incluye:

- 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: 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.

Asociación Merkhaba
www.merkhaba.com
info@merkhaba.com
606 506 540 – 677 416 503