



EL OTOÑO ES PARA VOLVER A TI

*Un día entero de escucha y descanso profundo
para reequilibrar tu cuerpo y mente:*

- * Meditaciones guiadas
- * Sesión de Yoga
- * Baño de Bosque
- * Taller creativo con plantas

SÁBADO 25 DE OCTUBRE DE 10:30 A 19:30

Aportación: 70€

Incluye:

Comida, infusiones, material de yoga, meditación y arte

Estudio Naturarte | C/ Doctor Cañadas, 8 (Cercedilla, Madrid)
www.estudionaturarte.com | 676602845

*** Meditaciones guiadas:**

Dos sesiones de meditación formal

*** Sesión de Yoga:**

Una práctica de yoga para mover, liberar y conectar con nuestro cuerpo

*** Baño de Bosque:**

Pasearemos por los bosques de nuestra sierra, observando los cambios de la estación, realizando prácticas para conectar con la naturaleza. Practicaremos meditación en la montaña.

*** Taller creativo con plantas:**

De vuelta al estudio, nos entregaremos a una práctica creativa con plantas.

*** Cierre y detalle de despedida:**

Cerraremos la jornada en grupo, saboreando la experiencia, llevándonos los frutos para disfrutar el otoño en equilibrio y prepararnos para el invierno.

*** Comida:**

La comida se encargará a un catering vegetariano y está incluida en el precio.



NATURARTE
BIENESTAR INTEGRAL

Información & inscripciones:

www.estudionaturarte.com

676 602 845

Lucía Suárez

Estudio Naturarte | C/ Doctor Cañadas, 8 (Cercedilla, Madrid)
www.estudionaturarte.com | 676602845

