

A vertical photograph of a person's hand and bare foot in a forest setting. The hand is at the top, and the foot is at the bottom, both resting on the ground. The background is a dense forest floor with various green plants and grasses. The lighting is soft and natural, creating a serene atmosphere.

RETIRO EN CERCEDILLA,
SIERRA DE GUADARRAMA

31 de mayo

Rai Zen

**EXPRESIÓN CORPORAL, TALLER CREATIVO CON
PLANTAS, CAMINATAS POR LOS BOSQUES DE NUESTRA
SIERRA, YOGA Y MEDITACIÓN**

UN DÍA PARA TI

RAIZEN

Nuestro camino por la vida nos ha dejado una historia que contar.

También mucha fuerza y la capacidad de abrazarnos y sostenernos.

Somos Diana y Lucía. Hace años nos conocimos cuando nuestras vidas eran muy diferentes. Tras años de formaciones y vivencias juntas, de grandes transformaciones y aprendizajes vitales, ahora nos aventuramos de nuevo para traeros esta experiencia, con lo más valioso que hemos ido cultivando en este tiempo.

RAIZEN

Una jornada para:

- **CELEBRAR(NOS),**
- **nutrir nuestras RAÍCES,**
- **mover nuestro CUERPO,**
- **expresarnos CREATIVAMENTE y**
- **abrazar nuestra AUTENTICIDAD.**

Con movimiento y expresión corporal, paseos por las montañas de nuestra sierra, picnic en la naturaleza, taller creativo con plantas, yoga, meditación y prácticas de autocuidado.

RAIZEN

¿Cuándo?

31 de mayo

9 a 19h



¿Dónde?

El espacio donde tendrá lugar el encuentro es en Estudio Naturarte, en Cercedilla, en plena Sierra de Guadarrama.

RAIZEN

APORTACIÓN:

Promoción: 50€ (Si te inscribes antes del 15 de mayo). Después el precio será 70€.

Reserva: 25€. **Anulación:** Hasta el 21 de mayo. Después se devuelven 10€.

Consulta el precio con comida incluida.

¿Qué incluye?

Todas las prácticas, los materiales de yoga, meditación y el de los talleres creativos.

RAIZEN

SI VIENES DE FUERA:

Puedes llegar a Cercedilla desde Madrid en Cercanías RENFE o autobús interurbano (líneas 684 desde Moncloa).

Para el alojamiento, puedes reservar en el Hostal la Maya, en pleno centro de Cercedilla y a escasos metros del estudio, o el Aribel (junto a la estación de tren).

Rai Zen

A TENER EN CUENTA DE CARA AL ENCUENTRO:



¿QUÉ ESTÁ INCLUIDO?

- *material para la práctica de yoga y meditación*
- *todo el material para el taller creativo con plantas*
- *seguros y alquiler de la sala*

¿QUÉ NECESITAS TRAER TÚ?

- *ropa cómoda para la práctica y el movimiento*
- *ropa y calzado adecuado para el paseo por la montaña*
- *botella de agua, gafas de sol, gorra, protector solar o chubasquero (lo que consideres, según la previsión meteorológica)*

COMIDA

Puedes participar en el picnic que ha organizado un catering para esta ocasión (15€ por persona) o llevar el tuyo de casa. Solo avísanos.

*Con cariño,
Diana y Lucía*

Rai Zen



¿QUIERES PONERLE UN BROCHE DE ORO A NUESTRO ENCUENTRO?

Te ofrecemos una opción de picnic muy especial, cuidado cada detalle al máximo, de la mano de Juan Asensio @veggi_juan.

Está especializado en menús vegetarianos, y nos propone lo siguiente:

- 
- empanada de pisto
 - tortillas de patata
 - ensalada de garbanzos
 - ensalada de tomate
 - sandwich de queso crema tomate albahaca y rúcula
 - tarta de queso
 - limonada

15 € por persona



Facilitan:

Lucía Suárez & Diana Lacunza

Diana · 606 830 573

Lucía · 676 602 845

