



RETIRO CREATIVO DE VERANO

YOGA · NATURALEZA ·
MEDITACIÓN · ARTE BOTÁNICO

*Un día para salir del ruido, respirar
aire de montaña y volver a casa con
calma y una creación hecha por ti*

/ 1 /



yoga y meditación

_práctica de yoga

- adaptado, usando material de apoyo
- ritmo tranquilo, escuchando tu cuerpo
- movimiento consciente

_meditación guiada



ruta interpretativa por el bosque

_ruta de senderismo por el PN Sierra de Guadarrama

- ritmo tranquilo
- observando el entorno
- paradas y propuestas interpretativas

/ 3 /



picnic y descanso

_puedes encargar tu picnic o traer el tuyo

(la comida sabe mucho mejor en la montaña)

/ 4 /



taller creativo botánico

_creación botánica

- recogeremos hojas de forma sostenible
- crearemos con nuestras manos una pieza de cianotipia o hapa-zome

/ 5 /



- • Yoga y meditación
- • Ruta por la montaña y baño de bosque
- • Plantas silvestres y usos tradicionales
- • Picnic en la naturaleza
- • Taller de cianotipia botánica

Incluye: actividades • materiales • picnic

Precio con picnic 75 € (60€ sin picnic)

11 de julio • 10-19 h

Grupo reducido • reserva tu plaza 676 602 845