



# CASA DEL EBRO

## XIX SEMANA DE DESCANSO

del 1 al 7 de Agosto 2016

**Del cuerpo al alma.** Descansar y cuidarse. Turismo, ruta de románico palentino, alimentación saludable y trabajo corporal suave con Tai-chi y Eutonía, son la base de esta propuesta integral de reencuentro contigo mismo, en una zona privilegiada de la montaña de Palencia: Olleros de Paredes Rubias.

### EUTONÍA

La Eutonía enseña modos de percibir el propio cuerpo, de aliviar y eliminar dolores o problemas (desregulaciones) provocados por fenómenos puramente físicos (de la postura fundamentalmente), de carácter psíquico (estrés, tensión emocional, crisis de ansiedad...) y vegetativos. Enseña también modos de prevenir y evitar los trastornos que pueden estar asociados.

### TAI-CHI / CHI-KUNG

La práctica de los movimientos del Tai-Chi sincronizados con una respiración profunda y relajada, revitaliza el cuerpo, centra la mente y despierta el espíritu. Sus beneficios sobre la salud son numerosos: aumenta la flexibilidad y la fuerza de los músculos y los tendones, condiciona los órganos internos, ayuda a disminuir la presión arterial...

### INSCRIPCIONES

**Teléfono:** 979/181323./699.491.953

**e-mail:** carlos.lamalfa@hotmail.com

**Cta. ingreso** ES51 2038 9314 1030 0264 1017  
de Aguilar de Campoo (Palencia)

### COORDENADAS

**Lugar:** Olleros de Paredes Rubias.

Próximo a Aguilar de Campoo-Palencia.

**Dirección trabajo corporal :** Luis del Blanco Diez y Juan José Mendoza Alonso. **Indicaciones:** ropa deportiva cómoda de abrigo y manta pequeña.

**Precio:** 510€ por persona. Curso y estancia en pensión completa, en habitación doble. Para reservas antes del 30 de junio 490€. Al reservar, siempre hay que ingresar 150€. El resto puede dividirse entre los meses de julio y agosto. Se cuenta con cuidadora de niños durante las sesiones de trabajo corporal, con cargo suplementario.

