

CASA DEL EBRO

XXIII SEMANA DE DESCANSO

del 31 de julio al 6 de agosto 2021



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. ¡CON MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19!

EUTONÍA

LUIS DEL BLANCO

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

JUAN JOSE MENDOZA

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...

INFORMACIÓN: de la Casa del ebro: 699.491.953, del Curso: 616696977 **INSCRIPCIONES** <https://forms.gle/wA8d9ab2NK2MUXoa9> (Click en enlace) o en email relajate2009@live.com. **Cta. ingreso** ES51 2038 9314 1030 0264 1017 de Reinosa. **COORDENADAS Lugar:** Olleros de Paredes Rubias (Cerca Aguilar de Campoo-Palencia). **PRECIO:** 555€ por persona (**Curso y estancia en pensión completa, en habitación compartida**). Para reservas antes del 30 de junio, 530€. **Al reservar, siempre hay que ingresar 150€.**

<http://cuidatedescansando.blogspot.com/>

