

XXIV SEMANA DE DESCANSO JARDIN MANDALA del 1al 7 de agosto 2022

Del cuerpo al alma. Descansar y cuidarse. Turismo, ruta de románico palentino, alimentación saludable y trabajo corporal suave con Tai-chi/Chi-kung y Eutonía, son la base de esta propuesta integral de reencuentro contigo mismo, en una zona privilegiada de la montaña de Palencia: **Valberzoso** (Próximo a Aguilar de Campoo)

EUTONÍA

LUIS DEL BLANCO

Eutonía hace referencia al tono adecuado. Por medio de la atención, desarrolla la autoconsciencia corporal mejorando el contacto interno con las propias sensaciones y el contacto externo con los otros y el entorno. Su práctica nos enseña cómo aliviar y eliminar dolores o problemas físicos (posturales...), de carácter psíquico (estrés, ansiedad...) y vegetativos.

TAI-CHI / CHI-KUNG

JUAN JOSE MENDOZA

La práctica de los movimientos del Chi-Kung 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: 616696977 **INSCRIPCIONES** <https://forms.gle/88CGtJ8hAyKcxTD28> (Click en enlace) o en email relajate2009@live.com. **COORDENADAS Lugar:** "Jardin Mandala" Valberzoso (Palencia). **PRECIO:** 593€ por persona (**Curso y estancia en pensión completa, en habitación compartida. Alimentación básicamente vegetariana**). Para reservas antes del 15 de junio, 568€. **Al reservar, hay que ingresar 150€.**

<http://www.jardinmandala.com/>

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

