

EL PODER SANADOR DE LA NATURALEZA



En la sociedad en la que vivimos hoy día, se habla mucho de la salud mental: el estrés, la depresión, la ansiedad...



Uno de los consejos más comunes para sanar este tipo de enfermedades suele ser conectarte con la naturaleza. Nosotros, de alguna forma, intuimos que hay algo en ella muy sanador.

Pero, ¿somos conscientes de cómo la naturaleza nos ayuda realmente? ¿O podríamos profundizar en ello para comprenderlo mejor?

La naturaleza nos está ayudando y guiando cada día, pero muchas veces no nos damos cuenta de ello. La sabiduría de los pueblos indígenas nos enseña a tener un gran respeto por la naturaleza, escucharla y comunicarnos con ella.

Vamos a pasar 2 días para investigar porque es bueno para la salud pasar tiempo en la naturaleza.

Conoceremos algunas conclusiones de la ciencia y, también, exploraremos la parte chamánica y espiritual.



Durante este taller (de dos días de duración) aprenderemos sobre:

- La importancia de pasar tiempo en la naturaleza.
- Estudios científicos que hablan sobre sus beneficios para la salud.
- El entendimiento de la naturaleza desde el punto de vista chamánico.
- Diferentes prácticas que nos ayuden a estar presente en la naturaleza.
- Descubrir de qué manera la naturaleza nos afecta para mejorar la salud.
- Escuchar a la naturaleza e investigar si nos puede dar información.

Material necesario para traer:

- Ropa cómoda y de abrigo – Vamos a estar fuera la mayoría del tiempo.
- Calzado cómodo e impermeable para salir a pasear.
- Chubasquero – en caso de lluvia.
- Esterilla, manta y cojín – para la sala.
- Cuaderno y bolígrafo.
- Botella de agua.
- Zapatillas para usar dentro de la habitación.
- Calcetines gordos para usar dentro de la sala (se entra sin calzado).
- Productos de aseo personal, toalla de ducha y de manos y chanclas para la ducha.



DÓNDE SE REALIZA EL TALLER - A Casa da Terra – Antas de Ulla (Lugo)



Situada en el corazón de Galicia, en una zona muy tranquila y apartada, el centro está rodeado de praderas y bosques, en la ribera del río Ulla. Se trata de una casa típica gallega, levantada sobre piedra y vigas de castaño y roble.

Dispone de comedor con chimenea de leña, habitaciones comunes, varios servicios y galería acristalada. Cabañas adosadas, zona de acampada, sala de meditación en madera y acristalada.



Un lugar ideal donde desconectar y conectar con la naturaleza.

Puedes ampliar información sobre el comedor y alojamiento en la web: www.casadaterra.com

PRECIOS

Taller con alojamiento y comida vegetariana. Menú fijo.

Es necesario avisar previamente si necesitas una dieta vegana, sin gluten o sin lactosa.

Pensión completa en habitación compartida: 295€

El taller comienza el viernes a las 19h hasta el domingo a las 16h aprox.

El horario de llegada y de bienvenida es a partir de las 17.30h.

No incluye toallas ni productos de aseo personal (toallas en alquiler por 2 €)

Puedes solicitar estancia en cabaña individual, doble o triple si lo deseas, abonando un pequeño suplemento.

- Alojamiento en cabaña de 2 y 3 personas: suplemento de 20€ por persona
- Alojamiento en cabaña individual: suplemento de 30€
- Si traes tienda de campaña o furgoneta: descuento de 12€

RESERVAR TU PLAZA

Para reservar tu plaza rellenar este formulario: <https://forms.gle/fDJMyK19PdVzDbcr7>

Se pide una SEÑAL DE RESERVA de 50€. El resto (245€) debería ser abonado por una transferencia bancaria mínimo una semana antes de que empiece el taller o se puede pagar en efectivo el día de llegada.

Se puede cancelar sin gasto hasta una semana antes de que empiece el taller.

Cuenta bancaria: ES27 2100 3413 7022 1068 1730

Titular de la cuenta: Mi Camino Anneli S.L.U

Persona de contacto: Anneli Bertlin Email: info@micamino.me Tel. 680 855 804