

FIN DE SEMANA

RECONECTA CON TU SALUD

6 AL 8 DICIEMBRE 2024 · CARDONA



BIENVENID@

Te invitamos a un fin de semana transformador, diseñado para reconectar con tu bienestar interior. En un entorno natural, exploraremos juntos prácticas que armonizan cuerpo, mente y emociones. Esta experiencia única es una oportunidad para pausar, reflexionar y recargar energías.

Nuestro propósito es ayudarte a reconectar con tu esencia, descubrir la alimentación consciente y aprender herramientas para equilibrar tu vida.

Reconecta



UN REGALO PARA TI

Conexión con la naturaleza:

Sumérgete en un entorno único, donde la belleza natural se convierte en el telón de fondo perfecto para tu viaje interior.

Paseo matutino:

Comienza cada día con un paseo para contemplar el amanecer, permitiendo que la energía renovadora de la naturaleza te inspire.

Alimentación consciente:

Disfruta de una alimentación antiinflamatoria, cuidadosamente elaborada para nutrir tu cuerpo. Opciones diseñadas para adaptarse a alergias e intolerancias, asegurando que todos encuentren su lugar en nuestra mesa.

Respiración consciente:

Aprende técnicas de respiración que te ayudarán a fortalecer la conexión entre mente y cuerpo, promoviendo un estado de calma y claridad mental.

Disfruta



TALLERES

Aprende

Equilibra tu Sistema Nervioso Autónomo (SNA)

Entiende el funcionamiento del SNA y aprende herramientas para regularlo, permitiendo que tu cuerpo encuentre su equilibrio natural.

CARLES SANCHEZ | Posturólogo y fisioterapeuta especializado en regulación del SNA.

Batch Cooking Consciente

Descubre cómo preparar comidas saludables que te nutran y optimicen tu tiempo en la cocina, haciendo de la alimentación un acto consciente y placentero.

SILVIA RUEDA | Nutricionista y Psiconeuroinmunóloga



TALLERES

Aprende

Programa tu mente, lidera tu vida

Conoce herramientas de PNL, coaching e hipnosis ericksoniana para alcanzar tus objetivos y eliminar tus bloqueos.

QUERALT CÓRDOBA | Trainer Internacional de Coaching y PNL, Terapeuta T.R.I.®.

Astro Nutrición

Descubre cómo la astrología puede influir en tu bienestar físico y emocional, alineando tu alimentación con tus ritmos naturales.

MERCÈ MUÑOZ | Nutricionista holística, acupuntora y astróloga-terapéutica.



ACTIVIDADES

Experimenta

Kundalini Yoga

Activa tu energía interior con prácticas de Kundalini Yoga, diseñadas para liberar bloqueos y fomentar un flujo saludable de energía.

LINES ESCRIGAS | Instructora de Kundalini Yoga. Maestra en terapia del sonido y vibración con Gong y Cuencos Tibetanos.

Chi Kung

Cultiva el equilibrio físico y mental a través del Chi Kung, una milenaria práctica china que promueve la salud integral.

ANA MARÍA SIMON | Terapeuta de Sanación con energía Takión y profesora de Chi Kung.



ACTIVIDADES

Experimenta

Baño de Gong

Sumérgete en una experiencia de sanación vibracional. El sonido del gong te llevará a un estado profundo de relajación y conexión interna.

LINES ESCRIGAS | Instructora de Kundalini Yoga. Maestra en terapia del sonido y vibración con Gong y Cuencos Tibetanos.

Experiencia musical única

Déjate llevar por un viaje instrumental con Leo Trincabelli, donde la música se convierte en un vehículo para la paz y la introspección.

LEO TRINCABELLI | Músico, compositor, multiinstrumentista especializado en la técnica del Handpan - Pantam

DISFRUTA DEL PLACER DE COMER BIEN

Saborea una deliciosa comida preparada con intención a cargo del chef Carlos Eduardo Nuñez, basada en una alimentación antiinflamatoria y saludable, cuidadosamente elaborada para nutrir tu cuerpo y disfrutar.

Nútrete



ALOJAMIENTO

Nos alojaremos en **El Vilar de la Duquesa**, un hotel en la localidad de Cardona que ofrece una experiencia de alojamiento única rodeada de naturaleza y serenidad.

Amplias habitaciones dispuestas en forma de una villa rural, extensos jardines, terrazas y modernas instalaciones con un servicio impecable conforman el espacio idóneo para alojarse lejos de la ciudad.

Descansa



PROGRAMA

Viernes 6 de diciembre

- 11:00h Bienvenida
- 12:00h Presentación programa “Reconecta con tu Salud”
- 14:00h Comida y descanso
- 16:00h Paseo en la naturaleza “Conecta con el entorno”
- 18:00h Taller “Equilibra tu sistema nervioso autónomo”
- 20:00h Cena
- 21:00h Respiración consciente

Sábado 7 de diciembre

- 7:00h Good Morning
- 7:30h Breve paseo para contemplar el amanecer
- 8:30h Sesión de “Kundalini Yoga”
- 9:30h Desayuno
- 10:30h Tiempo libre
- 11:30h Taller “Batch Cooking Consciente”
- 14:00h Comida y descanso
- 16:00h Taller “Programa tu mente, lidera tu vida”
- 18:30h Sesión de “Gong”
- 20:00h Cena
- 21:00h Respiración consciente

PROGRAMA

Domingo 8 de diciembre

- 7:00h Good Morning
- 7:30h Breve paseo para contemplar el amanecer
- 8:30h Sesión de “Chi Kung”
- 9:30h Desayuno
- 10:30h Tiempo libre
- 11:30h Taller de “Astro Nutrición”
- 14:00h Comida
- 15:00h Despedida
- 15:30h Viaje musical con Leo Trincabelli

¿ESTÁS LIST@?

Precios

PRECIOS
ESPECIALES
"BLACK
FRIDAY"

Habitación individual: ~~990€~~ 495€ por persona

Habitación doble: ~~800€~~ 400€ por persona

El precio incluye alojamiento en el hotel, pensión completa y participación a todas las actividades y talleres.

Fechas

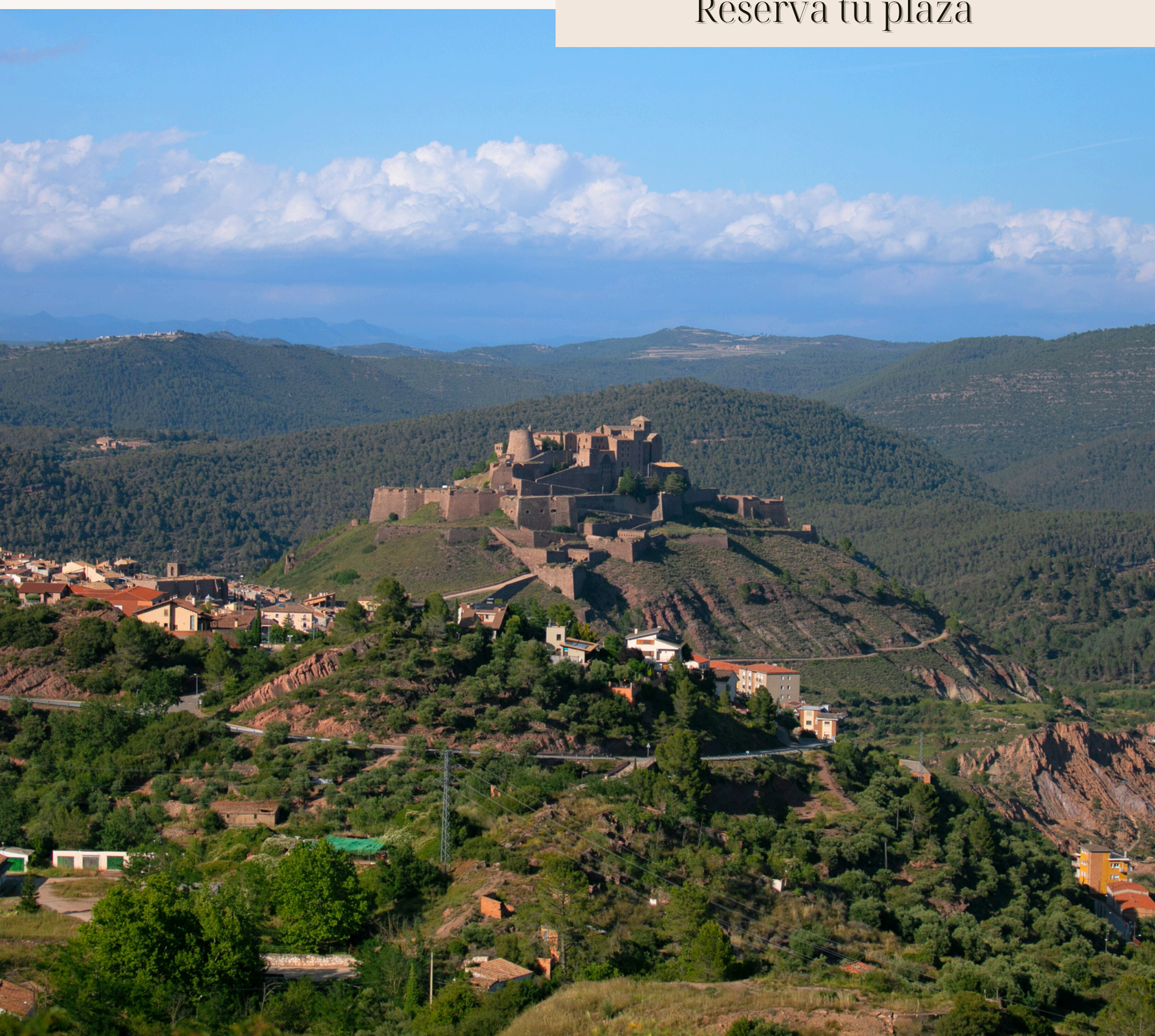
6 al 8 de diciembre de 2024

Localización

El Vilar de la Duquessa

Camí de Lourdes, s/n. 08261 Cardona, Barcelona

Reserva tu plaza





MÁS INFORMACIÓN

Para más información y reservas, contacta con nosotros.

na·am
método Banquè

Paseo de la Bonanova, 9, 2º 2ª. 08022 Barcelona

+34 686 923 234

info@metodobanque.es | www.metodobanque.es

na·am
método Banquè

www.metodobanque.es


EL VILAR
DE LA DUQUESA
BY GRUP DUQUESA