

VIAJA CON BUENA VIBRA



Vive el ahora y renace

SIERRA DE GATA

18-20 DE ABRIL



Grupo reducido y exclusivo

Del 18 al 20 de Abril

Sierra de Gata, Cáceres.



**NOS ADENTRAREMOS EN
EL MUNDO
MÁGICO DE SIERRA DE
GATA, UN REINO QUE
TRASCIENDE EL TIEMPO
Y EL ESPACIO,
Y QUE SE ENTRELAZA
CON LAS
LEYENDAS**



Viaja con Buena Vibra

VIVE EN EL AHORA Y RENACE. SIERRA DE GATA 18-20 DE ABRIL

Experiencia transformadora

Descubre la magia de la Sierra de Gata en un retiro único. Sumérgete en un fin de semana de conexión contigo mismo y con la naturaleza. A través de prácticas ancestrales como el Kundalini Yoga, caminatas meditativas y sanaciones ancestrales, te invitamos a explorar tu interior y a renacer.





INFORMACION DEL RETIRO

3 días -2 noches en Sierra de Gata

Viaja con Buena Vibra

COMIDA

Y

ALOJAMIENTO INCLUIDO

DIA DE LLEGADA

Viernes 18 de Abril

HORA DE LLEGADA

a partir de las 17:00 h.

DIA DE SALIDA

Domingo 20 de Abril

HORA DE SALIDA

a partir de las 16:00 h.

Pensión completa: Disfruta de una deliciosa alimentación vegetariana elaborada con productos locales, que nutrirá tu cuerpo y te proporcionará la energía necesaria para disfrutar al máximo de la experiencia.

Alojamiento: Descansa en confortables habitaciones compartidas en un entorno natural privilegiado, rodeado de paz y tranquilidad.



ACTIVIDADES CONSCIENTES

Integra naturaleza y actividades para tu transformación.

Viaja con Buena Vibra

Kundalini Yoga: Despierta tu energía vital con prácticas matutinas de Kundalini Yoga, una disciplina ancestral que combina movimiento, respiración y sonido para equilibrar cuerpo, mente y espíritu.

Caminatas en la naturaleza: Explora los senderos de la Sierra de Gata, conectando con la naturaleza y disfrutando de la paz y tranquilidad del entorno.





ACTIVIDADES CONSCIENTES

Integra naturaleza y actividades para tu transformación

Viaja con Buena Vibra

Tiempo de silencio y conexión:

Dedica tiempo a la introspección y al autoconocimiento a través de momentos de silencio y prácticas de meditación guiada.

Música en directo: Sumérgete en la vibración de la música devocional en directo, que te transportará a un estado de profunda relajación y conexión espiritual.





ACTIVIDADES CONSCIENTES

Integra naturaleza y actividades para tu transformación

Viaja con Buena Vibra

Taller de automasaje y relajación:

Aprende técnicas sencillas de automasaje para aliviar tensiones y promover el bienestar físico y emocional.

Sanaciones y elevaciones ancestrales:

Experimenta la energía sanadora de antiguas prácticas ancestrales, que te ayudarán a liberar bloqueos y elevar tu vibración.





ITINERARIO DIA 1 VIERNES



Viaja con Buena Vibra

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
17:00 h.	Llegada y apertura de la experiencia. Aperitivo de fruta y té.	Bienvenida. Aquí tendrás tiempo para instalarte en tu acogedora habitación, explorar los alrededores y comenzar a sentir la serenidad del entorno.
18:00 h.	Ceremonia de bienvenida	Tras encontrarse con el lugar, nos presentaremos y empezaremos a adentrarnos en esta maravillosa y única experiencia.
20:30 h.	Cena nutritiva	Rodeados de la magia del lugar, compartiremos una cena que despertará tus sentidos, mientras nos preparamos para una noche de conexión con el universo.
22:00 h.	Baño de sonido	Integraremos esta primera jornada con una terapéutica actividad antes de ir a dormir



Viaja con Buena Vibra



POR QUE ELEGIR ESTE RETIRO

EL MEJOR LUGAR PARA EL CAMBIO

Ubicación: La Sierra de Gata es un lugar mágico, ideal para desconectar de la rutina y conectar con la naturaleza.

Actividades: Una variedad de actividades te permitirán experimentar un profundo proceso de transformación personal.



ITINERARIO DIA 2 SÁBADO



Viaja con Buena Vibra

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
08:00 h.	Kundalini yoga	Revitalizante sesión de Kundalini Yoga y meditación. Esta práctica matutina te ayudará a equilibrar tus energías, conectar con tu interior y prepararte para el día con una mente clara y un cuerpo lleno de vitalidad.
10:00 h.	Desayuno	Haremos una pausa para disfrutar de un delicioso desayuno.
11:30 h.	Excursión a la naturaleza y Kirtan	Comenzaremos el día con una emocionante excursión. Disfruta de la aventura mientras exploramos los paisajes únicos y descubrimos los secretos de esta zona fascinante. Haremos una hermosa meditación para conectarnos con este entorno único y especial
14:00 h.	Almuerzo	Disfrutaremos de un almuerzo en la casa, con platos que resaltan los sabores locales y nos reconfortan tras la intensa mañana de actividades.



ITINERARIO DIA 2 SÁBADO



Viaja con Buena Vibra

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
16:30 h.	Taller de automasaje	Aprenderemos a relajar el cuerpo con masajes para el día a día con técnicas especiales
19: 30 h.	Alquimia	Poner en el centro de nuestra vida lo que es útil, llegar al lugar correcto para ello.
21:00	Cena	Cerraremos el día con una deliciosa cena en la casa, donde podrás disfrutar de una comida cuidadosamente preparada y compartir la experiencia del día con el grupo.
22:00	Circulo a la luz de las estrellas.	Experiencia con los elementos, los astros del cielo nocturno. Integración relajación.



Viaja con Buena Vibra

INFORMACION DE DESTINO

EN EL MONTE JALAMA

Imagina un valle ensanchado, donde el sol acaricia suavemente las copas de los robles centenarios y los castaños despliegan sus hojas como un manto verde. Un pequeño río, cristalino y serpenteante, cruza el valle, alimentando la vida de la flora y la fauna que lo habita.



Confort y comodidad cerca en un valle fértil, con habitaciones e instalaciones que invitan a relajarse y aprender y practicar.





ITINERARIO DIA 3

Viaja con Buena Vibra



HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
08:30 h.	Kundalini Yoga	Comenzaremos el último día con una revitalizante sesión de Kundalini Yoga y meditación. Esta práctica matutina te ayudará a equilibrar tus energías, conectar con tu interior y prepararte para el día con una mente clara y un cuerpo lleno de vitalidad.
10:00 h.	Desayuno	Disfrutaremos de un desayuno nutritivo y delicioso.
11:00 h.	Caminata consciente	Este será un momento para recargar energías, mientras disfrutas de la tranquilidad y belleza del entorno.
12:00 h.	Clausura y cierre	Aprenderás técnicas para vivir en el presente, reducir el estrés y llevar una vida más plena y consciente. Servirá también como clausura de la experiencia, reflexionaremos sobre lo vivido durante el fin de semana y cómo llevar estos aprendizajes a nuestra vida.
14:30 h.	Almuerzo	Antes de despedirnos, compartiremos un último almuerzo juntos. Esta comida será una oportunidad para saborear los momentos finales de este viaje especial, compartiendo experiencias y fortaleciendo los lazos creados durante el fin de semana.



Viaja con Buena Vibra



COMO LLEGAR

*

Os daremos instrucciones de cómo llegar (bus/tren/avión o en coche) poniendo en contacto y facilitando si hay opción de compartir coche con otros viajeros según ciudades de procedencia.





Viaja con Buena Vibra

INICIO Y FINAL DE LA EXPERENCIA

EL RETIRO EMPIEZA EL VIERNES
18 DE ABRIL A LAS 17:00H
Y FINALIZA EL DOMINGO 20 A
PARTIR DE LAS 16:00 HORAS



Ofreceremos una merienda a tu llegada
Para el buen funcionamiento de las actividades y la experiencia de todo el grupo es importante respetar los horarios de inicio y finalización.
También pueden modificarse horarios y actividades según la necesidades del grupo, metereologicas, etc.
Eres libre de llegar unos días antes o extender tu estancia tanto como quieras, siempre y cuando estés puntual en la presentación y en la despedida.



INVERSIÓN DE LA EXPERIENCIA

350€

RESERVA INICIAL 100€

PAGO RESTANTE 250

(FECHA LÍMITE PARA LA RESERVA 25 MARZO)



Viaja con Buena Vibra



Viaja con Buena Vibra

Contáctanos

un viaje para volver a creer



Para más preguntas:

- +34 6154393351
- www.viajaconbuenavibra.com
- reserva@viajaconbuenavibra.com