



🌿 RETIRO CALMA Y MEDITACION : INTRODUCCIÓN AL SILENCIO 🌿

✓ Por qué hacer un retiro de Silencio ?

No nos damos cuenta de la importancia del silencio para el cerebro....

Permítete estar 3 días desconectado del mundo para conectar contigo mismo, sin ruidos, sin distracciones ni externas ni internas... Una oportunidad única para practicar Yoga cada mañana y tomar contacto con el SILENCIO descubriendo de la mano de la meditación la contemplación de tus pensamientos para gestionar mejor tus emociones. Redescubrirte, adentrarte en el autoconocimiento y permitirte 3 días para ti... para comer sano (comida macrobiotica-vegetariana en una casa de ensueño y entorno privilegiado entre montañas en un pueblo abandonado en la maravillosa provincia de Huesca.

Puedes comprobarlo aqui: <https://www.casaruralgillue.com>

✓ Beneficios del silencio

- Relaja tu mente.
- Te quita el estrés y la ansiedad.
- Evita que tengas momentos de irritabilidad.
- Te ayuda a estabilizar tu tensión arterial.
- Reduce los niveles de cortisol y de adrenalina en la sangre.
- Suaviza las migrañas y dolores de cabeza.
- Refuerza tu sistema inmunológico.
- Eleva tu estado de ánimo.

📅 CUÁNDO ? del 24 al 26 de Abril

📍 DONDE ? En Gillue, Sabiñánigo (Huesca)

📞 MÁS INFO. EN 691264170 o en info@mindfulnesscursosyretiros.es ➡

💰 INVERSION ECONOMICA: 150 euros si te apuntas antes del 1 de abril o traes a un amig@.

♥ LLAMA E INFORMATE SIN COMPROMISO!

👉 PLAZAS LIMITADAS YA QUE TRABAJAMOS CON GRUPOS REDUCIDOS.