

Semana Perezosa Con Sentido y Sensibilidad:

3-8/10 de Septiembre.

¿Por qué la hemos puesto este nombre? Porque cuanto más abiertos tengamos nuestros sentidos, más posibilidades tendremos de disfrutar. Más receptivos estaremos para aceptar y entender y disfrutar, las experiencias que la vida nos va trayendo. Comprenderlas, hace que enfoquemos nuestra atención en el aprendizaje que este conlleva implícito y así aumentar nuestra capacidad de resiliencia.

La **resiliencia** se define como la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a situaciones adversas.

Para que todo esto suceda, hace falta ser sensible... Hace falta desarrollar nuestra sensibilidad.

Sensibilidad: Capacidad para percibir sensaciones a través de los sentidos.

Capacidad natural de las personas a emocionarse ante la belleza o ante sentimientos como el amor, la ternura o la compasión.

Si este es el significado de esta cualidad, ¿cómo no ayudar a desarrollarla en lugar de ocultarla por miedo a que la confundan con debilidad?

Por eso en esta semana vamos a despertar y desarrollar todos nuestros sentidos, tendrás experiencias que te invitarán a explorarlos llenas de imaginación y creatividad.

¿Nos acompañas?

Programa para la semana:

Domingo: Por la tarde llegada y bienvenida. Presentación de la Casa. Tiempo para tomar una infusión y descansar del viaje contemplando las montañas...

20:30 : Cena.

Por la noche: Creando el Alma Grupal. Velada de presentación de los compañeros, Relajación y dulces sueños.

El resto de la semana:

Todos los días a las nueve antes de desayunar, mindfulees con Yoga.

Mindfulness es la palabra inglesa empleada para traducir sati, un término del idioma pali que podría traducirse como Atención Plena.

Consiste en el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando momento a momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención. [...] La atención plena no implica intentar ir a ningún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos familiarizados más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro (Kabat-Zinn).

Se propone a los participantes una toma de contacto con Mindfulness para tener un conocimiento general de la práctica. Durante las sesiones realizaremos una serie de movimientos conscientes combinados con posturas de yoga, estiramientos sencillos para todos los niveles, meditaciones formales guiadas y se facilitarán algunas instrucciones para la práctica informal durante el día. Además leeremos en común algún texto inspirador, y comentaremos nuestras experiencias para enriquecernos todos.

A las diez: Desayuno

Sobre las once y media Paseos por los prados, campos y bosques de Torices. La duración de las rutas se adaptarán a las condiciones climáticas, son rutas suaves de nivel medio-bajo adaptadas a la mayoría de las personas.

En estas rutas aprovecharemos para practicar senderismo consciente, realizar algún taller o dinámica para potenciar la relación con la naturaleza y con nosotros mismos. Círculos de meditación, de silencio, de energía y de sonido.

Una de las mañanas la emplearemos en ir a las Termas Naturales de la Hermida. Opcional no incluido en el precio entrar al Balneario de la Hermida.

A las dos y media: Comida y tiempo para descansar, disfrutar de la piscina, jardín, hamacas, siestas, infusión, charlas.

Sobre las seis de la tarde: Talleres diversos: Risoterapia, Liberación del Estrés, Sanando al niño interior, Introducción al Hooponopono, Inteligencia Emocional, Dinámicas Gestálticas de autoconocimiento, Danzaterapia, Arteterapia, Bioenergética, Ecucha Activa y Comunicación eficaz, Consciencia corporal y Practicando el Poder del Ahora.

La tarde del jueves la emplearemos en visitar Potes, uno de los pueblos más bonitos de Cantabria. Daremos una vuelta y si os apetece, podemos tomar algo juntos.

A las ocho y media : Cena

La Cena del Jueves no está incluida. Os brindamos la posibilidad de disfrutar de la gastronomía de Liébana, con todos sus encantos.

Os animamos a cenar en Potes y disfrutar del ambiente genial del verano, con sus restaurantes típicos

Sobre las diez y media: Noches Con Tacto y Ternura: Tiempo para contemplar y disfrutar del limpio cielo de Torices. Veladas en el campanario con guitarras, risas y canciones. Taller de Masajes, Danzaterapia para dormir. Relajación y Respiración, Relajación con Cuencos y canto de mantras. Si tienes algún instrumento y los sabes usar, te animamos a que lo traigas. alguna de las noches si el tiempo lo permite, aprovecharemos para volver a las Termas Naturales de la Hermida y disfrutar de sus propiedades mientras contemplamos el cielo y las estrellas entre el desfiladero, una experiencia inigualable.

El último domingo después del desayuno: Despedidas con Sentido y Sensibilidad y puestas en común de lo vivido en la semana.

La hora máxima de salida de la habitación es a las doce del mediodía.

El programa se llevará a cabo con un mínimo de 8 personas.

Muchas Gracias.

Más información, precios y consultas a través de la página web : www.laperezosa.com o el teléfono 942 73 50 29.