



29 de SEPTIEMBRE al 1 de OCTUBRE. Casa de Reposo La Perezosa. Torices, Cantabria

ENCUENTRO PARA DESPERTAR Y VIVIR LA ALEGRÍA

juegos • risa • relaciones • naturaleza • tranquilidad

Para la mente, siente el cuerpo y vive sin prisa

Tu bienestar, tu tranquilidad, tu alegría, encontrar otra forma de vivir, dependen básicamente de ti. Disfrútalo este fin de semana y adquiere algunas herramientas sencillas para practicarlas en tu día a día.

Baja el ritmo para disfrutar de cada momento, de cada conversación, jugar, bailar, pasear, convivir y saborear todo lo que vaya surgiendo.

Conectarás con tu alegría innata y, casi sin darte cuenta, vas a permitir que brote hacia el exterior con lo más auténtico, positivo, sencillo y valioso de tu persona.

QUÉ TE VAS A ENCONTRAR

- **El juego y la risa, como gran hilo conductor** que genera un ambiente de alegría, espontaneidad y conversaciones distendidas.
- **El baile y la música, masajes y relajaciones** para dinamizar el cuerpo y calmar la mente.
- **Conocer personas** acogedoras, positivas, simpáticas y alegres.
- Disfrutar de un **bellísimo entorno** con senderismo de baja dificultad y juegos al aire libre.
- Un fin de semana para desconectar del stress diario y experimentar tu lado más positivo y alegre de la vida.



BIENVENIDO A ESTE FIN DE SEMANA FÁCIL, DIVERTIDO Y DISFRUTÓN

No necesitas saber nada. Sólo venir dispuesto a dejarte llevar, disfrutar, relajarte, reír y conocer a otros estupendos seres humanos.

29 septiembre al 1 de octubre

PROGRAMA DEL FIN DE SEMANA

VIERNES

18:00 h-19:30 h. Recepción.

20:00 h. Juegos de toma de contacto y presentación. Creamos un clima de bienestar y confianza.

21:00 h. Cena.

22:00 h. Taller de Risoterapia. Nos vamos conociendo.

23:00 h. Tertulia “espontánea” con breves dinámicas divertidas.

24:15 h. Silencio.

SÁBADO

8:15 h. Dinámica de buenos días.
Con cariño y buen humor, soltamos las telarañas del sueño con estiramientos y respiraciones.

9:00 h. Desayuno.

11:00 h. Ruta fácil y disfrutona
con algunas dinámicas para aprender a disfrutar de los sentidos

Conversación: A qué doy valor en mi vida.

14:30 h. Comida: descanso, ducha, charla, tiempo libre, taller de masaje de pies,....

17:30 h. Reflexión activa: Elogio del caminar.

18.15 h. Taller de masaje

19:00 h. Tiempo libre

19:45 h. Taller de bailes divertidos e interactivos.

20:30 h. Tomar algo y charla desenfadada.

21:00 h. Cena.

22:00 h. Taller risoterapia y baile. Del conocimiento a la confianza (en uno mismo y con los demás).

23:00: Tertulia “espontánea” con dinámicas divertidas.

0:15 h. Silencio.

DOMINGO

8:15 h. Dinámica de buenos días.
Con cariño y buen humor, soltamos las telarañas del sueño con estiramientos y respiraciones.

9:00 h. Desayuno.

10:30 h. Taller risoterapia. De la confianza a la deshinibición. Me atrevo y disfruto de ser yo.

11:30 h. Conversación: El poder del descanso y de lo poco(pocas cosas y poco hacer).

12:45 h. Juego de la Diana: ¿Con qué me quedo?

14:00 h. Comida.

16:00 h. Rueda de despedida.

LUGAR

Casa de Reposo La Perezosa. Torices, Cantabria

Casa centenaria de madera y piedra con encanto situada en una pequeña aldea de Cantabria, muy cerca de Potes.

<https://laperezosa.com/>

Cómo llegar.

Consúltalo en este vínculo.

<https://laperezosa.com/como-llegar/>

Cada persona organiza su transporte, pero a medida que nos vayan llegando las inscripciones iremos poniendo en contacto a aquellas que salen de un mismo sitio, o de paso para viajar en coches compartidos, si lo deseáis.



ALOJAMIENTO Y PRECIOS

Precios por persona. Incluyen pensión completa, alojamiento y actividades.

Sabrosa comida vegetariana.

- Litera en albergue con baño (12 plazas). 180€
- 3 habitaciones compartidas (2 ó 3 plazas) con baño. 220€
- 2 habitaciones individuales con baño compartido. 250€
- 1 habitación individual con baño. 265€
- Cabaña en el jardín con baño. 265€ *

* Se admiten mascotas

La actividad se realizará con un mínimo de 16 personas.

INFORMACIÓN Y RESERVAS

Tel.: 652 77 17 02 (Iñaki)

Plazo: hasta viernes 18 de septiembre

Reserva: Llama para reservar participación y el alojamiento deseado. Deberá abonarse una señal de 50 € por bizum para confirmar la plaza.

El resto del importe se deberá abonar antes del 22 de septiembre.



ISAAC PRIETO

Más de 30 años dedicado a la formación y dinamización social impartiendo cursos y talleres a particulares y organizaciones. Comunicador, animador deportivo y de tiempo libre, crecimiento personal, clown, bailes y danza expresiva, meditación, risoterapia, percusión, diversidad cultural.

DINAMIZADORES



IÑAKI ARANA

Animador de tiempo libre, formación en clown e improvisación, mindfulness y comunicación no violenta.