

22-26/27 OCTUBRE 2020

¡Vente a disfrutar de
tranquilidad y naturaleza
en los Pirineos!

YOGA
SENDERISMO
ESCALADA

€695-795
INCLUIDO

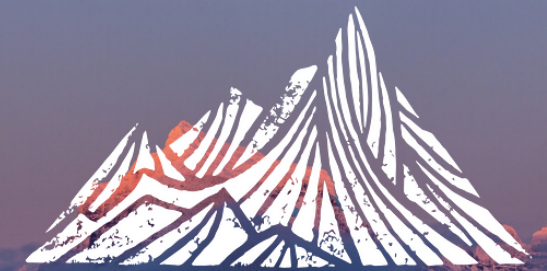
COLLEGATS | PREPIRINEOS

Clases de Yoga
Guía de Media Montaña
Iniciación escalada en roca
Meditaciones guiadas
Talleres de cocina conciente
Observación de quebrantahuesos,
buitres y rapaces
Pension completa (comida ecológico)
Casa rural
Grupo internacional


PirineoNorth

Edurne Toro

www.pirineonorth.com



FEMKE TREEP

MOUNTAIN LEADER

www.femketreep.nl



CASA GRAMUNTILL

Una Casa Rural de las mejores!
Vistas, silencio, espacio,
bosques, montaña, un viñedo,
antiguo molino de aceite, una
piscina, y lo mejor: tenemos el
hogar de los buitres leonados,
buitres negros, alimoches
y quebrantahuesos literalmente
en frente de nuestra terraza.
Estamos en el único lugar de
Europa donde se reproducen
las cuatro especies de buitres
del continente!



Cuando?

OCTOBER 2020

4 días:

Jueves 22 18:00-Lunes

26 16:00

€695

o

5 días:

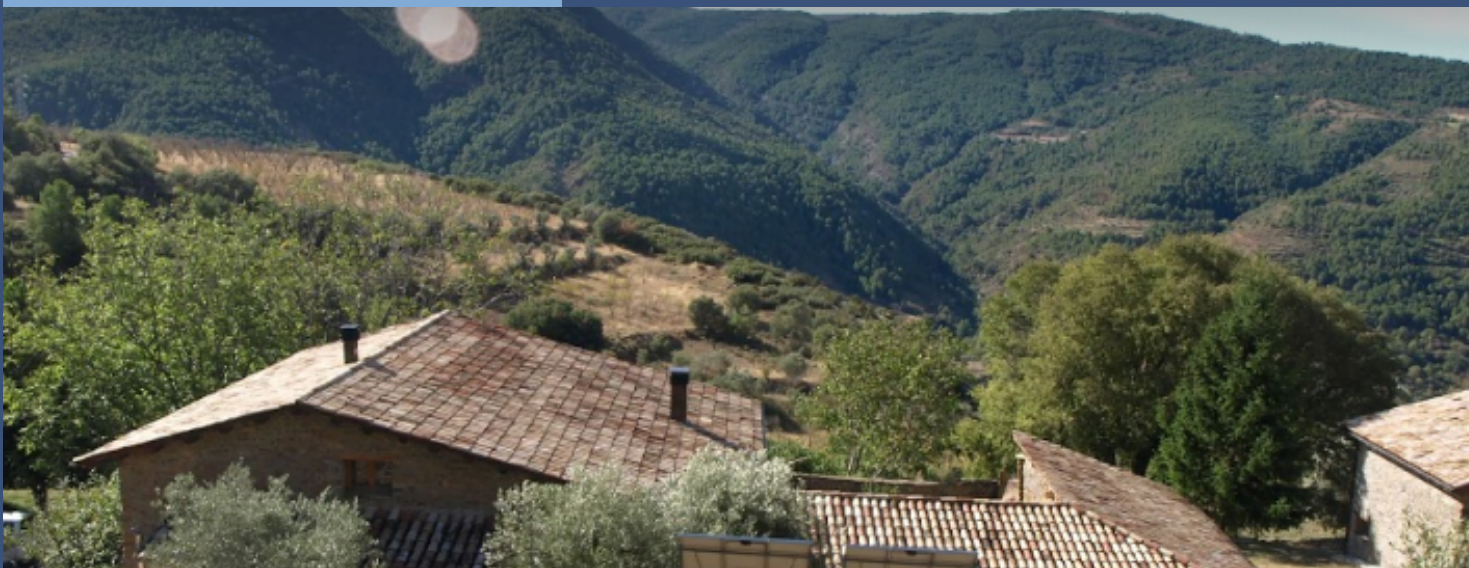
Jueves 22 18:00-

Martes 27 16:00

€795

SENDERISMO

Retirar en la naturaleza y descubrir
sus secretos durante salidas de
senderismo. Buscamos aventura y
tranquilidad, un reto físico y la calma
mental, por la montaña del espacio
natural de Collegats en los
prepirineos Catalanas



Donde?

CASA GRAMUNTILL
Carretera de Gramuntill
S/N 25500 La Pobla de
Segur, Lleida
<https://gramuntill.cat/>





MINDFULNESS/MEDITACIÓN

Para quien quiera participar, las comidas se desarrollaran como talleres de cohesión con los alimentos y nuestros compañeros, en los que se aprenderá cómo preparar comidas sanas y con energía positiva. Se llevara a cabo el estilo de la macrobiótica aunque sin llevar a los extremos nada. Así que se escucharán y realizarán las diferentes variantes necesarias para el grupo, teniendo en cuenta las personas alérgicas o intolerantes a algunos alimentos.

INICIACIÓN AL HATHA YOGA

Movimientos básicos del yoga (Asanas), respiraciones (Pranaiama), iniciación a la meditación, sentido del yoga y un poco de su historia.

Sesión completa, correcciones posturales, interiorizar en la meditación, como aplicar el yoga en la vida cotidiana, consejos para mantener el yoga día a día, y como crear vuestra propia micro sesión diaria.



¡Vente a disfrutar de tranquilidad y naturaleza en los Pirineos!

ESCALADA EN ROCA

Conocimiento de material necesario y su manipulación para poder escalar en rocódromo o en paredes de escalada deportiva.

Primeros pasos técnicos de la escalada en pared con la cuerda por arriba (siempre de segundo), como moverse, mantener el equilibrio, y avanzar con seguridad. Técnicas de relajación utilizando los movimientos de la escalada.

Que traer

Botas de montaña
Ropa deportiva/de montaña
Chaqueta y pantalon impermeable
Gafas y crema del sol
Gorra
Guantes
(Bastones)

Mochila de día
Ropa cómoda para el yoga
Esterilla de yoga
Manta fina
(Material de escalada: casco, arnés, pies de gato)



APÚNTATE!

Edurne Toro Femke Treep
edurne@pirineonorth.com post@femketreep.nl
www.pirineonorth.com www.femketreep.nl

+34626435026 +31620124050 | +34643365648