

Del 12 al 15
de agosto

Begonya Castillo

Intensivo Senderisme Conscient al Parc Natural Del Montnegre

La propuesta

Experiencia de aprendizaje en formato intensivo que, manteniendo como columna vertebral del Trabajo los paseos por la Naturaleza, y ejercicios para facilitar el profundo contacto con sus elementos, también incorpora otro tipo de abordajes y propuestas como ayuda a la revelación que andamos buscando: encontrar nuestra Paz Interior.

Así, según el momento y ocasión, según el Presente y el Grupo y la Naturaleza nos indique, propondremos ejercicios y prácticas no sólo mientras caminamos, sino durante nuestra estancia en la casa, mientras comemos, bailamos, meditamos, leemos o conversamos.

Una propuesta que aúna lo lúdico y el disfrute con el Trabajo Profundo y Verdadero que me siento guiada a compartir.

El lugar

El parc natural del Montnegre i el Corredor está situado en un lugar privilegiado, a 50km de Barcelona y 45 de Girona. Adentrándonos en él, encontramos bosques de castaños y robles, encinas, madroños y pinos, rodeándonos de la vegetación típica de esta zona del mar mediterráneo, cuyas impresionantes vistas van apareciendo en algunos puntos de sus caminos.

Descubrir sus rincones es fascinante, por la variabilidad de paisajes y por su “caprichosa” energía, que irás descubriendo si incorporas al paseo la actitud que aquí venimos proponiendo.

Nos alojaremos en un lugar privilegiado, también: CAN BENET VIVES. Sus impresionantes vistas y un paseo por los jardines del lugar son una experiencia agradable para los ratos que pasemos allí. Cuidarán bien de nuestra estancia y alimentación.

También dispondremos de piscina al aire libre para refrescarnos o quizás, para practicar aquello que llamamos “Meditación en el Agua”, una potente práctica de transformación de viejas memorias.

Recomendamos traer

- ∞ Comida tipo picnic para el primer día (sábado)
- ∞ Calzado y ropa adecuada para caminar por la montaña, chubasquero, protección solar y gorra
- ∞ Mochila pequeña y cantimplora o botella
- ∞ Ropa cómoda y zapatillas
- ∞ Libreta y bolígrafo

Para participar

Punto de encuentro:

A las 11h en Can Benet Vives

Indicaciones y transporte

<http://www.canbenetvives.org/>

Horario aproximado: Desde **sábado 12 agosto** a las **11** al **martes 15 de agosto** a las **18h**

Aportación:

315€ antes del 31 de julio

345€ a partir del 1 de agosto

Incluye: Enseñante, Guía y Organización, Pensión completa en habitaciones compartidas. Si deseas disponer de habitación individual y hay disponibilidad es posible con un incremento de 10€/día. Coméntamelo con tiempo para informar a la casa.

No incluye: Costes de transporte ni seguro de accidentes

Forma de pago: **Para reservar plaza**, realizar transferencia bancaria de 50€ a la cuenta:

ES18 2038 8980 2160 0015 4876

El resto a abonar al inicio del taller

Más información e inscripciones

www.begonyacastillo.net

609 144 232

hola@begonyacastillo.net