

INFORMACIÓ i RESERVES

L'ERA DEL MARXANT

Apartaments rurals i braseria restaurant
Pl. Portal 25 · LA POBLETA DE BELLVEÍ
T.973 661 735 / 699 461 537
info@leradelmarxant.es
www.leradelmarxant.es

ORGANITZA

RESTAURANT

L'Era del Marxant

Amb el suport de



SANT JOAN I EL SOLSTICI D'ESTIU

Vine a viure una experiència que combina les tradicions, la natura i els sabers més amagats dels Pirineus, en consciència plena

23, 24 i 25 de Juny a La Pobleta de Bellveí



Programa

Divendres 23 - Nit de foc i tradicions, sopar popular al voltant de la foguera de St Joan a la Pobleta de Bellveí i sortida interpretada d'observació dels estels del solstici d'estiu.

Dissabte 24 - Matí: connexió amb la natura mitjançant dinàmiques de mindfulness en un indret singular i màgic com és l'Estany de Montcortés. Dinar al llac.

Tarda: Excursió senzilla i visita per a conèixer un dels menhirs més simbòlics dels Pirineus i carregar-nos de l'energia que transmet. Sopar a l'Era del Marxant i dinàmiques per a compartir experiències.

Diumenge 25 - Per a conèixer la singularitat i la història de la Vall Fosca, et convidem a la visita guiada al museu hidroelèctric de la Vall Fosca.

Destinatari/es

Aquesta proposta va destinada a aquelles persones que tinguin interès en millorar la seva qualitat de vida mitjançant la connexió amb la natura i la consciència plena.

En aquesta trobada, conduïda i dinamitzada per a professionals de diferents disciplines, t'ajudarem a connectar amb tu mateix a través de les experiències amb la natura i les tradicions ancestrals, en un territori verge i ple d'indrets energètics que t'aportaran noves sensacions i t'ajudaran reduir l'estrès, permetre un equilibri emocional i millorar la teva atenció i concentració.

Oferta

174€ per persona (inclou dues nits en d'allotjament en apartaments rurals, els àpats inclosos en el programa, l'entrada al museu i el guiatge i conducció de les activitats).



Què t'enduràs de l'estada?

- Tècniques per a millorar el desenvolupament de la intel·ligència emocional
- Eines per al control de l'estrès i l'ansietat
- Raons per a viure en connexió amb la natura
- Capacitat d'augmentar la concentració
- Millorar les relacions interpersonals
- Enfocar-te des de l'atenció plena
- Eines per a protegir el cervell del seu envelliment
- Conèixer indrets màgics i meravellosos
- Reconèixer emocions, pensaments i sensacions