

Stage Bienestar (3 días)

“Visualiza, crea y activa tu intención”



5, 6 y 7 de julio de 2024

Ca l'Elvira Bienestar.

Sant Boi de Lluçanès. (Lluçanès). Barcelona.

PROGRAMA DÍA 1:

Viernes, 5 de julio de 2024

18 horas: Hora de llegada a Ca l'Elvira

De 18:30 a 19 horas: Bienvenida Cóctel Slow life

De 19 a 19:45 horas: Conferencia inaugural “¿Con qué vienes? Conecta con tu intención”.

De 19:45 a 20:45 horas: Momento de conexiones y autocuidado (espacio libre para ti para escribir, pasear, meditar, reflexionar, leer...)

20:45 horas: Cena slow y consciente.

Después de cenar para acabar el día: Meditación Visualiza tu intención.



PROGRAMA DÍA 2:

Sábado, 6 de julio de 2024

De 8.30 a 9:30 horas: Yoga y consciencia.

A cargo de Natxa Fabregat Pradells. Fisioterapeuta e Instructora de yoga.

De 9:45 a 10:30 horas: Desayuno energético y saludable.

De 11:30 a 13:30 horas: La Madre y la nutrición. Movimiento sistémico para abrirnos a la abundancia

A cargo de Toni Puigdomènech y Alba Serrat. Terapia Gestalt, Constelaciones familiares y Jin Shin Jyutsu.

14:30 horas: Comida energética y saludable.

Después de comer: Momento de conexiones y autocuidado (espacio libre para ti para un baño en la piscina municipal, ritual de autocuidado, lectura, descanso...)

De 18:30 a 19:30 horas: Caminata terapéutica con charla sobre Microbiota, emociones y salud. A cargo de Elvira García. Enfermera. PNIE. Coach nutricional. Mindful eating. Anfitriona de Ca l'Elvira.

20:45 horas: Cena slow y consciente.

De 22 a 23 horas: Ritual para acabar el día. El poder de la luna nueva y su energía. Conecta con tu nueva intención.



PROGRAMA DÍA 3:

Domingo, 7 de julio de 2024

De 8:30 a 9:30 horas: Yoga y consciencia.

A cargo de Natxa Fabregat. Fisioterapeuta e Instructora de yoga.

De 9:45 a 10:30 horas: Desayuno energético y saludable.

De 11 a 14:30 horas: Taller Nutrichef. Alquimia con la alimentación y su poder terapéutico

A cargo de Elvira García. Enfermera. PNIE. Coach nutricional. Mindful eating. Anfitriona de Ca l'Elvira.

14:30 horas: Comida energética y saludable.

Después de comer: Momento de conexiones y autocuidado (espacio libre para ti para un baño en la piscina municipal, ritual de autocuidado, lectura, descanso...)

17 horas: Conferencia de clausura: “¿Con qué te vas? Visualiza y activa tu nueva intención”.



Inscripciones

Tarifa Slow

para las que planifican con tiempo válido hasta el día 24 de junio de 2024: 390 €

Tarifa Stress

para las de última hora a partir del día 25 de junio de 2024: 450 €

Para reservar tu plaza

Envía un email:

hola@elviragarciabienestar.com

Escribe un mensaje de WhatsApp:

678282246



Elvira Garcia Bienestar

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL