

Vacaciones Alternativas y Más... en la Montaña

Más Naturaleza Comunicación Diversión



16 años de experiencia

Del 1 al 7 de Julio

En la Playa tenemos dos semanas (ver adjunto)

¿Quieres elegir bien tus vacaciones y encontrar el mejor lugar para ti?



Será en un paraje Natural declarado Parque Regional, a 2 horas de Madrid y a 6 km de Arenas de San Pedro, en plena naturaleza.
Si lo queréis ver podéis hacerlo en: www.loalto.com.

Como siempre, podrás elegir cada día entre Naturaleza y Desarrollo Personal.
Las excursiones diarias serán al Río, al Bosque y a la Montaña.

Este año vamos a poner la intención y los recursos necesarios, con formas claras y específicas, para llevar esta experiencia a la vida cotidiana. Esto nos servirá en el trabajo, en la pareja, y en las relaciones cuando aparezcan las situaciones de siempre, **para poder dar una respuesta diferente y sobre todo desde un lugar diferente.**

Para que cualquier propuesta de desarrollo personal sea útil y práctica y trasladable a nuestra vida tiene que tener en cuenta los cuatro aspectos esenciales del ser humano: **el Físico, el Emocional, El Mental y el Espiritual.** Por ello en esta semana se trabajarán los cuatro aspectos y así podemos hacer una propuesta más **completa e integradora.**

En el aspecto Físico:

Tomaremos consciencia de nuestro cuerpo para poder habitarlo y así conectar con sus **necesidades reales de afecto, comida, descanso,** conectaremos con el campo energético del cuerpo, activando su vitalidad y **relajando en profundidad el sistema nervioso,** a través de la respiración consciente, el movimiento, el masaje, el estiramiento etc. Con ello **disfrutaremos del gozo y la paz de sentir el cuerpo,** y aumentaremos las defensas. También se darán pautas claras de como estabilizar la química en el cuerpo y fomentar la salud **física,** siempre con remedios naturales.



En el aspecto Afectivo-Emocional:

Aprenderemos a identificar y expresar lo que sentimos sin hacer daño a otros, con amor (dándonos un segundo antes de hablar) y meditar en la co-escucha consciente. Trabajaremos los límites. **Abriremos nuestro corazón y nos permitiremos recibir apoyo.** Nos liberaremos de emociones y así del estrés, dejando espacio para que entre lo nuevo. **Nos abriremos a perdonar el pasado. Creando así relaciones más sanas y conscientes.** Lo haremos con Biodanza, EFT y trabajo de “darse un segundo” etc.

En el aspecto Mental:

Veremos las ideas condicionadas que nos hacen ser reactivos, separarnos de los demás, miraremos de forma individual, si se necesita, las ideas condicionadas acerca del dinero, trabajo y crisis, pareja etc. Aprenderemos a usar nuestra mente para crear nuestro futuro. .

Así desarrollaremos la confianza en nosotros y en los demás y estar en paz en presencia de los conflictos. **Aprenderemos a discernir** entre lo que hay en el presente y lo que proyectamos que hay. Lo haremos a través de E F T Y El trabajo de Byron Katie principalmente, Co-escucha, Visualización etc.

Veremos las cosas de otra manera, con los ojos del presente.

En el Aspecto Espiritual:

Conectaremos con nosotros mismos y elevaremos nuestro nivel de energía, nos abriremos a la **alegría de vivir** y al sentimiento de **unidad con todo y con los demás**. A través del movimiento auténtico (contemplativo), danza sufí, la respiración conectada y el contacto con la naturaleza.



Cuando nos comunicamos con los demás teniendo en cuenta estos cuatro aspectos, unimos lo que pensamos y sentimos y es más fácil comunicarnos con los demás.

Y además investigaremos en algunas de las trampas del desarrollo personal y espiritual y en las áreas de confort que esto genera en algunas personas, para poder sacar con más facilidad estas experiencias de este contexto.

[Y se propondrá una red de apoyo para cuando terminéis la semana entre vosotros para que tengáis un seguimiento y un clan al que acudir cuando lo necesitéis.](#)

Si formalizas tu reserva antes del 10 de junio tendrás un descuento de 50 Euros

Lugar: www.loalto.com



www.danzaconsciente.com

vacaciones@vacacionesalternativasymas.com

Teléfonos: 920 37 28 87 y 637 70 15 78