



## Desconectándome y Sanándome



**Actividad:** Desconectándome y Sanándome

Cuerpo y mente, todo en armonía.

### Más información

Dedicar unos minutos a la relajación diaria es de suma importancia para mantener la salud física, mental y emocional, pero ese estado por desgracia no suele ser el habitual. Para ello queremos dedicar un día en el Centro de Visitantes a un taller con las siguientes actividades y objetivos para conocer y cuidar nuestro cuerpo.

**Fecha:** 30/03/2018

**Lugar de partida:** Centro de Visitantes El Aljibe

**Espacio natural protegido:** Parque Natural Los Alcornocales



**Duración aproximada:** 9,0 horas

**Público destinatario:** Público en general

**Dificultad:** Baja

**Precio:** 70,00 €/participante. No sujeto a descuentos

### Programación actividad:

- 09:00 - Presentación del día.
- 09:05 - Bienvenida al día con una sesión introductoria de yoga (adaptada a los niveles de los participantes) de agradecimiento por el nuevo día. Alicia Gómez
- 09:30 - Desayuno saludable. Conceptos nutricionales básicos para una buena alimentación. Rafael García, "NaturSaludCadiz".
- 10:15 - Entrena tu movimiento: "cómo lograr ser feliz". Mihai Tofan
- 12:00 - Descanso contemplativo.
- 12:30 - Realización del menú vegetariano. Ana Sánchez, "#EIDIariodeunaMujerRural"
- 14:00 - Almuerzo vegetariano
- 16:00 - Taller plantas aromáticas y medicinales. MalasJierbaS
- 17:30 - Cerramos el círculo del día con una sesión de yoga de despedida del día.
- 18:00 - Fin actividad

### Objetivos:

- Practicaremos yoga para cargarnos de energía y buenas vibraciones dándole la bienvenida al día y terminaremos igualmente con otra sesión de yoga para cerrar el círculo.
- Nos cuestionaremos qué es la felicidad y como alcanzarla aprendiendo ejercicios físicos beneficiosos para tu salud y tu equilibrio personal relajando la mente y el cuerpo en el Jardín Botánico "El Aljibe".
- Cocinaremos y conoceremos platos vegetarianos, con datos nutricionales que nos ayudarán a cocinarlos y sacarles el máximo rendimiento, para cuidar nuestro cuerpo por dentro también. "Somos lo que comemos".
- Conoceremos las plantas aromáticas y medicinales que nos ayudan a estar más sanos y con nuestras defensas a punto. Compartiendo infusiones de diferentes plantas aromáticas y medicinales.

\* Todos los alimentos utilizados en esta jornada son producidos bajo las premisas de la agroecología. Salen de la huerta del proyecto Agro Cultural MalasJierbaS

### Programación Actividad:

### Recomendaciones:



Calle Real, 31 - Oficina 6  
956 949 939 / 676 888 999  
info@caucenatura.com

Síguenos en:

facebook  twitter 



## Más información y reservas

Teléfonos: 685122686

Emails: [cvelaljibe@caucenatura.com](mailto:cvelaljibe@caucenatura.com)

PLAZAS LIMITADAS



Calle Real, 31 - Oficina 6  
956 949 939 / 676 888 999  
[info@caucenatura.com](mailto:info@caucenatura.com)

Síguenos en:  
[facebook](#) [twitter](#) 