



Retiro de mindfulness y bienestar

«Ser en calma»

Pasarón De la Vera (Cáceres)
Del 10 al 12 de mayo

Inscripciones:
pasaron@pasaron.com
927469407

Una colaboración





Lo que vivirás

Disfruta de una escapada de fin de semana en un entorno natural único, donde podrás desconectar de la rutina y reconectar contigo mismo.

Desde tu llegada el viernes por la tarde hasta tu salida el domingo después de comer, te espera un programa de actividades para tu descanso y disfrute:

- Alojamiento en confortables habitaciones
- Deliciosa gastronomía con productos frescos y de temporada.
- Actividades al aire libre para disfrutar del entorno natural: meditaciones, paseos,
- Tiempos libres para relajarte a tu ritmo, leer, pasear o simplemente disfrutar del silencio.

Un espacio para cuidarte, conectar con tu esencia y encontrar el equilibrio.

Lo que te llevarás

Bienestar Corporal

Deléitate con una alimentación vegetariana fresca y saludable, diseñada para revitalizar tu energía. Los paseos por el campo y el tiempo de descanso te conectarán con la naturaleza, renovando tus fuerzas físicas.

Bienestar Emocional

Explora tus emociones con compasión y conciencia. Aprende a cultivar la aceptación y el equilibrio emocional a través de actividades diseñadas para fomentar la conexión emocional y encontrar paz interior.

Bienestar Mental

Encuentra la calma mental y la claridad a través de meditaciones guiadas y momentos de quietud. Libérate del estrés y la ansiedad, permitiéndote disfrutar plenamente del presente.

Bienestar Espiritual

Nutre tu espíritu con prácticas que alimentan tu alma. A través de momentos de reflexión y conexión con tu ser interior, descubre una sensación de conexión más profunda contigo mismo y con el universo que te rodea.

Lo que incluye



**Alojamiento compartido
en habitación doble**



**Sabrosa y nutritiva
comida vegetariana**



**Todas las actividades
propuestas para el retiro**

Cómo reservar

PRECIO

El precio del retiro en habitación doble compartida es de 315 euros por persona, todo incluido (alojamiento, comidas y actividades). La opción de habitación individual está disponible por un costo adicional de 50 euros.

SEÑAL

Se requiere un depósito de 150 euros al momento de la reserva, y el pago completo debe realizarse antes del inicio del retiro.

Reserva Ya , plazas limitadas

www.pasaron.com

Tel 927469407 (también whatsapp)

DATOS

Transferencia bancaria haciendo figurar Nombre y apellidos,
concepto SerenCA.LMA 10 MAYO
Nº cuenta ES62 3001 0053 0653 2002 2443

CANCELACIONES

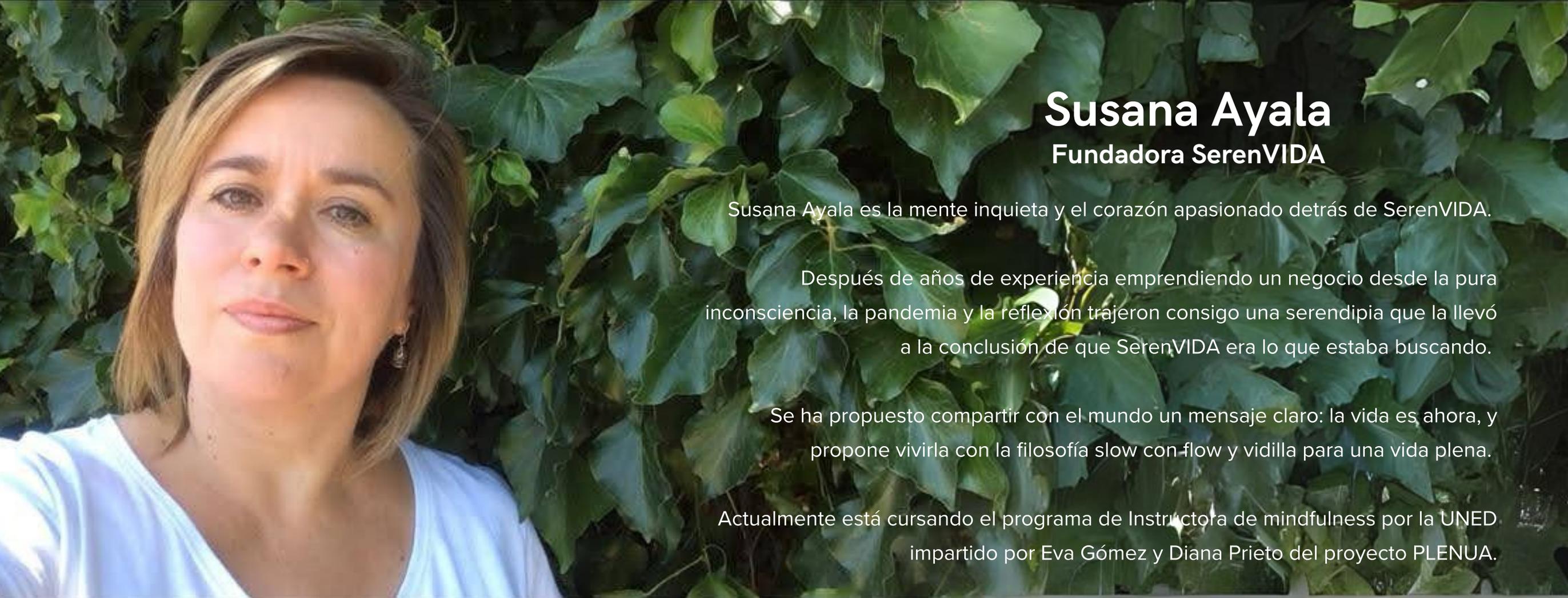
Antes del 30 de abril: se reembolsará la totalidad del importe del retiro menos 50€ (gastos de reserva de alojamiento y sala de meditación).
Anulaciones realizadas después del 30 de abril no darán lugar a reembolso.



**Disfruta
en cada
rincón**



Quienes somos



Susana Ayala Fundadora SerenVIDA

Susana Ayala es la mente inquieta y el corazón apasionado detrás de SerenVIDA.

Después de años de experiencia emprendiendo un negocio desde la pura inconsciencia, la pandemia y la reflexión trajeron consigo una serendipia que la llevó a la conclusión de que SerenVIDA era lo que estaba buscando.

Se ha propuesto compartir con el mundo un mensaje claro: la vida es ahora, y propone vivirla con la filosofía slow con flow y vidilla para una vida plena.

Actualmente está cursando el programa de Instructora de mindfulness por la UNED impartido por Eva Gómez y Diana Prieto del proyecto PLENUA.

Eva Gómez

Cofundadora PLENUA

Madre de una pequeña aprendiz de jedi, apasionada de la naturaleza, los animales, el arte y la educación. Tiene una larga trayectoria como grado de enfermería dentro de la sanidad pública compaginándolo con formaciones en mindfulness.

Certificada como coach personal profesional (ICF), Máster en mindfulness con Javier García Campayo (Universidad de Zaragoza), Experta en mindfulness en contextos educativos (Universidad Camilo José Cela), Profesora acreditada de MBSR (Universidad de Massachusetts y Universidad de Brown), Certificada en disciplina positiva y técnicas de relajación aplicadas al aula y Especialista en gestión emocional a través de la pintura (Universidad de Girona).

Certificada como profesora del programa anual de instructoras de mindfulness por la UNED, Eva es conocida por su enfoque cálido, compasivo y orientado al bienestar integral.





Diana Prieto

Cofundadora PLENUA

Durante 12 años su vida profesional estuvo en puestos de responsabilidad de recursos humanos en diferentes empresas. Interesada en la neurociencia, posteriormente inicio una nueva etapa centrada en la puesta en marcha de programas para el desarrollo personal e interpersonal, así como de estrategias para la transformación.

Como cofundadora y facilitadora de formaciones, Diana Prieto combina su experiencia en recursos humanos con una sólida formación en psicología, neurociencia y mindfulness.

Certificada como profesora del programa anual de instructoras de mindfulness por la UNED, Diana ofrece una perspectiva única y enriquecedora a través de sus talleres y cursos.

El lugar

Pasarón de la Vera, Cáceres

Pasea entre cerezos, suaves colinas donde admirar robles, castaños y respirar aire puro. Recorre el sendero de El Cancho de la Bandera, la ruta de los Boo, ..

Pasarón de la Vera se encuentra en la comarca de la Vera, Cáceres, famosa por sus gargantas, y el Monasterio de Yuste, está a 12 km del Valle del Jerte, con lugares tan emblemáticos como la reserva de la Garganta de los Infiernos, y a 27 km de Plasencia y 35 km del Parque de Monfragüe. Un lugar que te brindará una pausa reparadora.

A CASA DE PASARON es MÁS QUE UN HOTEL

25 Años de Amor y Hospitalidad

Descubre este hotel rural, referente en Extremadura por 25 años. Un hotel familiar, con atención al detalle y ahora, en esta nueva etapa, incorpora la filosofía SerenVIDA para una vida plena consistente en la desaceleración, el flow y la vidilla.

Turismo Slow con SERENVIDA

El turismo slow significa buscar experiencias significativas, conectarse conscientemente con cada destino, saborear la autenticidad local y sumergirse en la riqueza cultural.



Hotel Rural La Casa de Pasarón
Calle La Magdalena 18
10411 Pasarón de la Vera, Cáceres

Tel y whatsapp 927469407



Seren
CALMA

Plenua⁺
RESERVA CONCIENCIA

