

A photograph of a wooden dock extending into a body of green water. The dock is made of horizontal wooden planks and leads towards the center of the frame. The water is a deep, slightly rippled green. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing text.

# Shinrin Yoku

24, 25 y 26 de septiembre 2021

Lagunas de Ruidera

## “Shinrin Yoku” o “Baño forestal”

---

Es una rama del **senderismo** que combina **rutas a pie** por entornos forestales con **meditación**.

Para sentir los **beneficios** de “Shinrin Yoku” debemos:

- Conectar con la naturaleza.
- Abrirnos a la experiencia consciente.
- Prestar atención a los elementos del entorno.
- Apartar la prisa y las preocupaciones del día a día.





### **Viernes 24.09.21**

- 20:00 | Salida de Tomelloso al alojamiento.
- 21:00 | Bienvenida y check in en el alojamiento.
- 21:30 | Visionado de estrellas y cena.
- 23:00 | Fin de actividades.

### **Sábado 25.09.21**

- 08:00 | Práctica de yoga.
- 09:00 | Desayuno.
- 10:00 | Desplazamiento al inicio de la ruta.
- 10:30 | Inicio de ruta de senderismo.
- 14:00 | Comida.
- 16:30 | Desplazamiento a la actividad de kayak.
- 17:30 | Actividad kayak.
- 19:00 | Retorno al alojamiento.
- 20:00 | Práctica de yoga.
- 21:30 | Cena y fin de actividades.

### **Domingo 26.09.21**

- 08:00 | Práctica de yoga.
- 09:00 | Desayuno y check out.
- 10:30 | Desplazamiento al inicio de ruta.
- 11:00 | Inicio de ruta de senderismo.
- 14:00 | Comida.
- 17:00 | Retorno a Tomelloso.



## Finca “El Romeral de la laguna”

El complejo rural El Romeral de la Laguna está ubicado entre las localidades de Ossa de Montiel (Albacete) y Villahermosa (Ciudad Real), en un entorno único rodeado por 12 hectáreas de naturaleza.

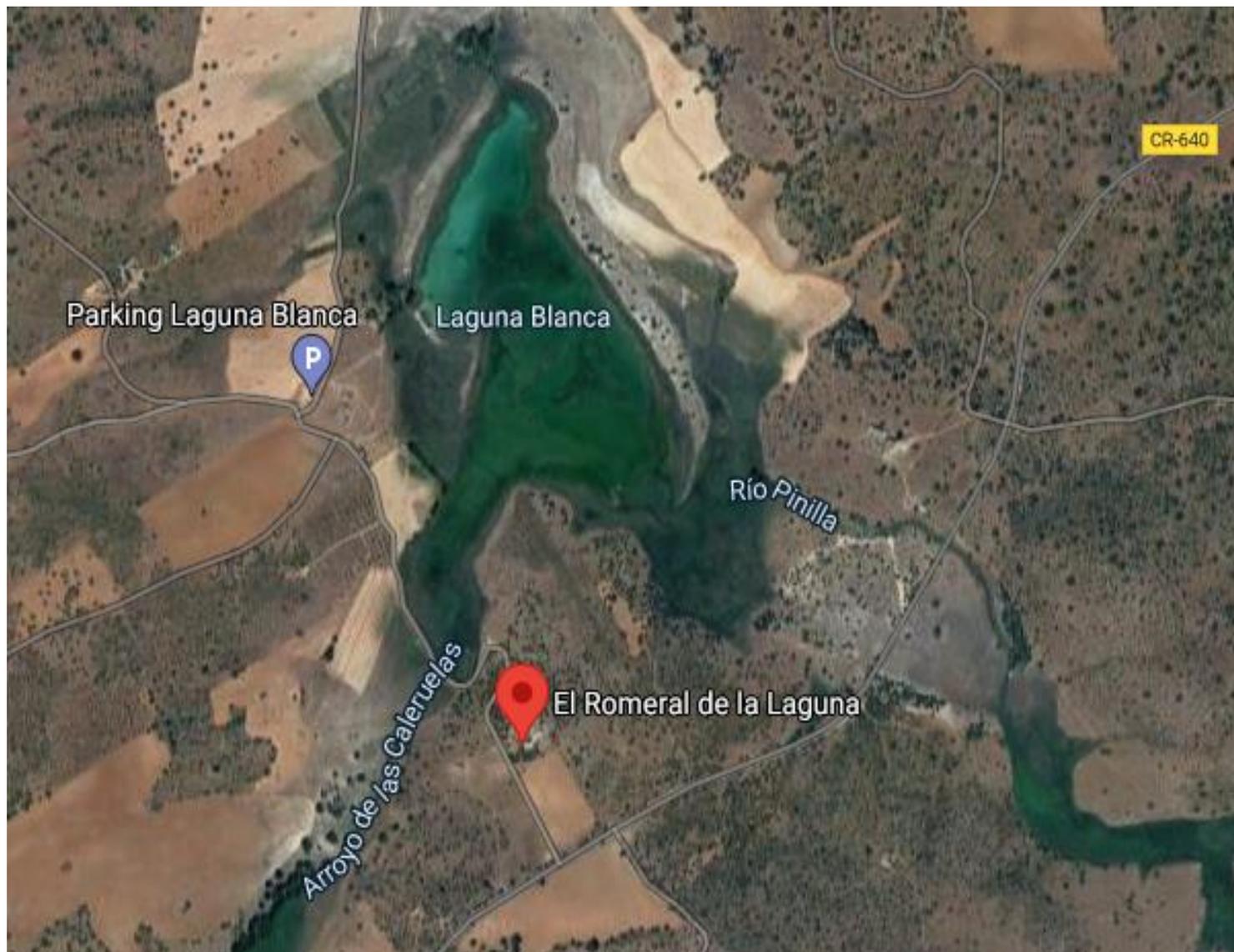
En pleno corazón de la ruta del Quijote, la Finca domina las magníficas vistas de la Laguna Blanca, inicio del Parque Natural de las Lagunas de Ruidera.

Consta de dos casas, ambas ecológicas.

Habitaciones dobles con baño propio.

Calefacción, chimenea, porche exterior y barbacoa.

Salón comedor común con TVDVD, cocina completa y menaje.



## ¿Qué incluye el retiro?

### Actividades:

- Visionado de estrellas e interpretación nocturna del cielo.
- Práctica de Yoga.
- Práctica de Mindfulness.
- Senderismo.
- Kayak.
- Meditaciones en el entorno natural.

### Desplazamientos:

- Desde Tomelloso, el viernes 24 de septiembre a las 20:00 horas.
- Hacia Tomelloso, el domingo 26 de septiembre a las 17:00 horas.
- Traslados internos grupales durante todo el fin de semana.

### Alojamiento en Finca “El Romeral de la laguna”:

- Dos noches en habitación compartida con baño propio.
- Uso del resto de zonas comunes interiores y exteriores.

### Dietas:

- Cena de viernes y sábado.
- Desayuno de sábado y domingo.
- Comida de sábado y domingo en Restaurante Montesol no incluidas.

### Seguro médico y de Responsabilidad Civil.

### Material para la práctica de Yoga.

**Precio del retiro por persona: 215 euros**



## Recomendaciones y FAQs

- Ropa de abrigo/manta para actividad nocturna.
  - Ropa de baño, toalla, chanclas y esarpines.
  - Ropa deportiva y calzado adecuado para senderismo.
  - Ropa cómoda y apropiada para la práctica de Yoga.
  - Protección solar, gorra o sombrero.
  - Mochila.
- Medidas de seguridad y prevención conforme a las directrices sanitarias aplicables en ese momento.
- Se ruega informen a la Organización de cualquier tipo de dolencia, enfermedad, tratamiento, alergia o intolerancia que pudiera afectar al desarrollo normal de las jornadas.
- Todas las actividades exteriores se realizan en un entorno natural protegido y refugio de fauna, por lo que agradeceremos que nuestro impacto sobre el mismo sea el mínimo posible.

## Reserva de plaza, pago y cancelaciones:

- Reserva de plaza: 100 euros por persona.
- Resto del pago: máximo 20 de septiembre.
- Forma de pago: Efectivo, Bizum o transferencia.

### • Cancelaciones:

Devolución del 100% del importe si cancelas con 15 días de antelación.

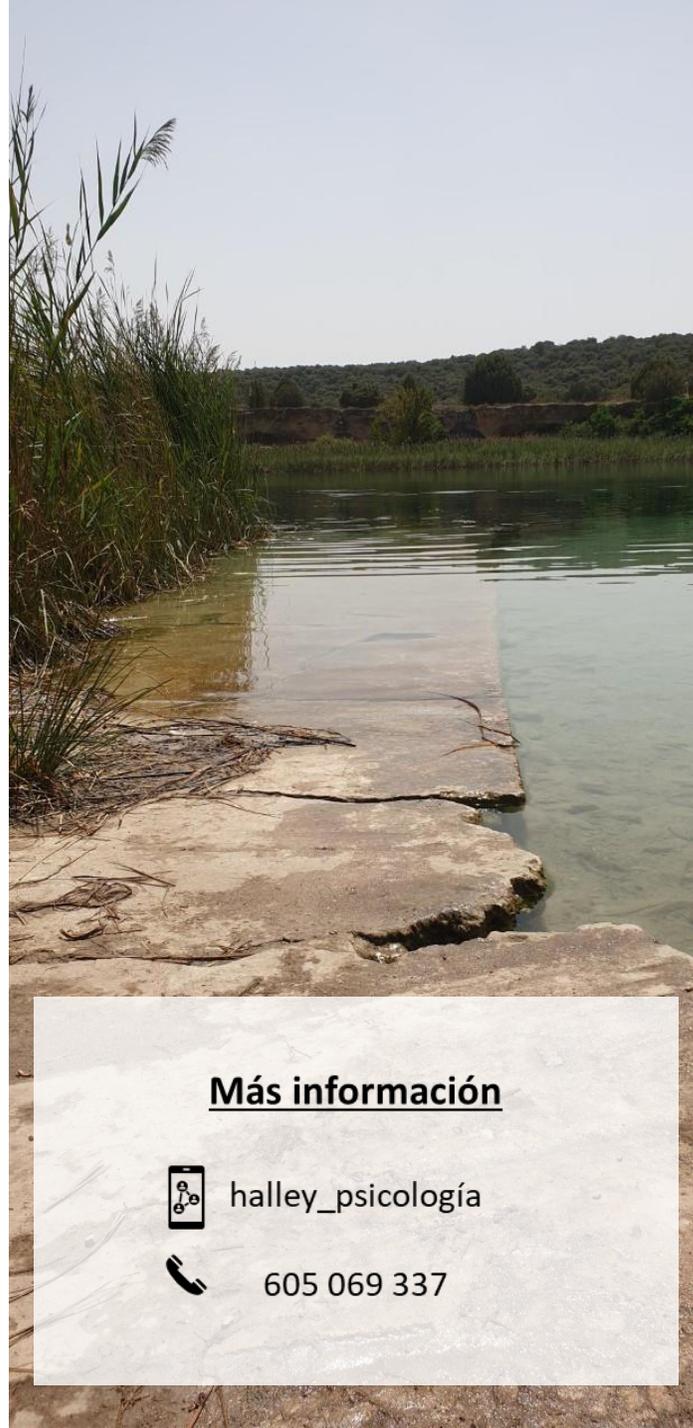
Devolución del 50% del importe si cancelas con 7 días de antelación.

No se procederá a la devolución del importe si la cancelación se produce en un plazo inferior al indicado (7 días).

En este supuesto, damos la posibilidad de usar este importe en servicios ofrecidos por “Eva y el Edén”, “Yoga Tomelloso” y “Halley Psicología” o en retiros futuros.

## ORGANIZAN

HALLEY  
PSICOLOGIA



## COLABORAN

Casa Rural “El Romeral de la Laguna”  
Restaurante Montesol  
Bogasbus Tomelloso  
Catering El Quinto Pecado



### Más información

 halley\_psicología

 605 069 337