

CASA D'ESPIRITUALITAT MARISTA
MONESTIR DE LES AVELLANES
ACTIVITATS 'AVELLANES DO' 2019

MINDFULNESS I DANSA MEDITATIVA

A CÀRREC
D'ANTÒNIA CAPDEVILA

5, 6, 7 D'ABRIL 2019

MONESTIR DE LES AVELLANES
(Os de Balaguer, Lleida)

Inscripcions, preus i informació a:

973 43 80 06

avellanes@maristes.org

www.monestirdelesavellanes.com



PRESENTACIÓ

Connectar amb el moment present fent-nos conscients del que sentim, pensem i fem. A través de diversos exercicis i també de la dansa, anirem entrant en l'atenció plena, sense judicis, amb una actitud de total acceptació. Les danses són de moviments molt simples i lents, perfectament realitzables per totes les persones, fins i tot les que tenen la mobilitat reduïda.

PROFESSORA

ANTÒNIA CAPDEVILA. Llicenciada en biologia per la Universitat de Barcelona. Des de molt jove s'ha interessat per diverses tècniques de relaxació, meditació i presa de consciència, formant-se amb diversos professors qualificats en aquests àmbits. Més tard, descobreix la dansa meditativa de la mà de Victòria Hernández i la incorpora als seus tallers de mindfulness com a complement eficaç per a assolir els objectius proposats.



TARIFES

Tarifa amb allotjament Casa d'Espiritualitat:

- 2 nits: **165 €** (inclou allotjament, àpats i activitat)
- 1 nit: **131 €** (inclou allotjament, àpats i activitat)

Tarifa amb allotjament Hostatgeria * (habitacions dobles):**

- 2 nits: (inclou allotjament, àpats i activitat)
 - 1 persona: **213,40 €**
 - 2 persones: **382 €**
- 1 nit: (inclou allotjament, àpats i activitat)
 - 1 persona: **155,20 €**
 - 2 persones: **288 €**
- La taxa turística és a part 0,50 € per persona i dia.

INSCRIPCIONS

RESERVES: 973 43 80 06 o bé avellanes@maristes.org

PAGAMENT: Cal fer una bestreta de 20 € en concepte de reserva i emplenar la butlleta d'inscripció. La resta del pagament es pot fer en el moment del curs. En cas de cancel·lació no es retornaran els dinars de la bestreta. Aquests es podran emprar en altres Avellanes DO.

DATA LÍMIT: 28 de març de 2018

MÍNIM D'INSCRITS: 6 persones. Places Limitades a un màxim de 20 participants. En cas de cancel·lar-se el curs es retornaran els diners de la bestreta.

OBJECTIU I METODOLOGIA

L'objectiu d'aquesta activitat és fer-nos més conscients del que sentim, pensem i fem a partir del moviment. La metodologia emprada serà una breu explicació teòrica seguida dels exercicis pràctics combinats amb danses.

DESTINATARIS

Activitat dedicada a totes les persones majors d'edat interessades en la dansa meditativa i el mindfulness.

PROGRAMA

Divendres, 5 d'abril de 2019

Sopar a les 20:30 amb la comunitat i entrega habitació

Dissabte, 6 d'abril de 2019

8:30 h. Esmorzar

9:15 h. Primera sessió

11:00 h. Descans

11:10 h. Segona sessió

14:00 h. Dinar

16:00 h. Tercera sessió (a l'aire lliure si el temps ho permet)

18:00 h. Descans

18:10 h. Quarta sessió

20:30 h. Sopar

Diumenge, 7 d'abril de 2019

8:30 h. Esmorzar

9:15 h. Cinquena i última sessió

14:00 h. Dinar i comiat

QUÈ CAL PORTAR?

Tipus de roba còmoda. Calçat adequat per fer un passeig per l'exterior si s'escau.

LLOC I CONTACTE

MONESTIR DE LES AVELLANES

Ctra. C-12, km. 181 · 25612 Os de Balaguer (Lleida)

Telèfon: 973 43 80 06 · Fax: 973 43 80 38

a/e: avellanes@maristes.org

Web: www.monestirdelesavellanes.com

COM ARRIBAR

- Cotxe particular.
- Tren (AVE, Avant, Regionals i Rodalies) fins a Lleida (www.renfe.com)
- Tren Lleida-Balaguer (www.fgc.cat) (línia Lleida - La Pobla de Segur)
- Autobusos (Barcelona – Lleida – Balaguer) (www.alsa.es)
- BlaBlaCar: Analitzeu la possibilitat de compartir cotxe aprofitant el viatge d'algú que també participi al curs o bé faci el mateix viatge que vosaltres. (www.blablacar.es)

