

“VIVIR EN EL TAO”

**CAMINO PARA UNA VIDA
SALUDABLE Y PLENA**

SEMANA SANTA 2019

17-21 ABRIL

MUNILLA, LA RIOJA

Te invitamos a disfrutar de unas vacaciones diferentes, de la mano de un equipo de profesionales con los que además de aprender herramientas para mejorar tu calidad de vida te harán disfrutar de una experiencia única.

Realizaremos diferentes prácticas basadas en la filosofía del Tao, que consistirán en ejercicios para activar la energía de nuestro cuerpo a través del movimiento, practicaremos técnicas de meditación dinámicas y aprenderás valiosos consejos de salud que podrás incorporar a tu vida diaria.

Saldremos a pasear por la naturaleza practicando ejercicios al aire libre y realizaremos dinámicas de grupo para disfrutar y divertirnos.

Todo ello combinado con actividades culturales y de ocio que nos ofrece la zona como baños en las Termas de agua caliente y visitar un Eremitorio rupestre.

OBJETIVOS DEL RETIRO

- Incremento de vitalidad y estado de ánimo
- Integrar nuevos hábitos de vida saludables
- Tomar conciencia de tu cuerpo y aprender técnicas para fortalecerlo
- Descubrir patrones mentales y emocionales que frenan tu bienestar
- Disfrutar de las dinámicas y actividades diferentes que cada día ofrecemos con el objetivo de hacerte sentir mejor
- Sentimiento de satisfacción propia por disfrutar cuidándote
- Reconectar con la naturaleza, en un maravilloso paraje de La Rioja

Las actividades serán guiadas por los autores del libro “Tao para Vivir”



Ángel García

Director de la Asociación Española de Tao Yin. Está dedicado a la enseñanza de técnicas relacionadas con la salud desde 1995. Maestro de Tao y Meditación experto en Filosofía Oriental Práctica. Formado en Yoga, Relajación y Dinámica Mental, Reiki, Budismo, Tao, Tao Yin, Chi Kung, Zen, Psicología Integral, Biodanza, Psicoenergética y Chamanismo.

Es creador del sistema de sanación Reiki Tao y de los cursos vivenciales de Soberanía Personal.



Daniel García

Presidente de la Asociación Española de Tao Yin.

Enfermero y Fisioterapeuta, ha completado sus estudios con un Master en neurocontrol motor.

Instructor de Taoísmo (Tao Yin, Chi kung y TaiChi), formado con maestros internacionales como Juan Li, Mantak Chia(Tailandia) y TianLi Yang (China).

Es practicante de mindfulness, meditación y Kung Fu desde la adolescencia y terapeuta holístico.



Liu Zheng

Licenciado en Medicina Tradicional China por la Universidad de Medicina Tradicional China de Pekín, diplomado en Fisioterapia, postgrado experto en Acupuntura por la UCM de Madrid y Maestría Oficial en Terapias Manuales y Fisioterapia Invasiva.Madrid.

En 2008 fundó la Clínica MEDIZEN® en Madrid, donde ha sido capaz de reunir un equipo de terapeutas de una altísima calidad profesional y humana, expertos de diferentes especialidades sanitarias pero con el mismo denominador común que es la visión holística del cuerpo humano y de la salud.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

MIÉRCOLES 17	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
HORARIO		
20:00 a 21:00	BIENVENIDA, ACOMODACIÓN Y PRESENTACION DEL PROGRAMA Y LOS PROFESORES.*	*Para los asistentes que lleguen el jueves por la mañana se les volverá a hacer una descripción completa del programa y las actividades.
21:00 a 22:30	CENA Y TIEMPO LIBRE	
22:30 a 23:30	DINÁMICA DE GRUPO	

JUEVES 18	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
HORARIO		
8:00 a 9:00	" QI GONG"	Movimientos revitalizantes coordinados con la respiración que fortalecen el cuerpo, armonizan las emociones y equilibran la mente. Daniel García Pérez Juana
9:00 a 10:30 - DESAYUNO Y TIEMPO LIBRE		
10:30 a 12:00	CURSO DE TAO: TEORÍA	"Medicina China Tradicional" Pautas para tener una vida saludable y plena. Se realizará un diagnóstico de salud según la MTC a los asistentes que lo deseen. Liu Zheng
12:00 a14:00	CURSO DE TAO: EJERCICIOS PRÁCTICOS	
14:00 a 17:00 - COMIDA Y TIEMPO DE DESCANSO		
17:00 a 19:00	SOBERANÍA PERSONAL	"Como desarrollar todo nuestro potencial" Pautas para lograr ser la mejor versión de nosotros mismos. Ángel García
19:00 a 20:30	TAO YIN	"Equilibrio en movimiento" . Entrenamiento para fortalecer las lumbares y estirar la espalda. Daniel García
20:30 a 22:00 - CENA Y TIEMPO LIBRE		
22:30 ...	DINÁMICA NOCTURNA: RELAJACIÓN CON CUENCOS TIBETANOS	Armonización a través del sonido

VIERNES 19	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
HORARIO		
8:00 a 9:00	“QI GONG”	Practica para potenciar nuestra energía interna Liu Zheng
09:00 a 10:30 - DESAYUNO Y TIEMPO LIBRE		
10:30 a 12:00	BAÑO EN TERMAS DE AGUA CALIENTE	La actividad se realiza en Arnedillo a 5Km del alojamiento. Después del baño haremos una meditación dinámica recorriendo parte de la Ruta de las 7 ermitas del VALLE DEL CIDACOS. Nos desplazaremos en los coches privados.
12:00 a 14:00	MARCHA TIBETANA: “RUTA DE LAS 7 ERMITAS”*	
14:00 a 17:00 - COMIDA Y TIEMPO DE DESCANSO		
17:00 a 19:00	TALLER DE TAO	“LA SALUD A TRAVÉS DE LOS 5 ELEMENTOS” Liu Zheng
19:00 a 20:30	TAO YIN	Realizaremos ejercicios para fortalecer nuestra estructura óseo-articular y mantener nuestro cuerpo fuerte y saludable. Ángel García
20:30 a 22:00 - CENA Y TIEMPO LIBRE		
22:30 ...	DINÁMICA NOCTURNA: MASAJE TUINA	A través de la digitopuntura aprenderemos sencillos técnicas de automasaje y tratamiento para aliviar múltiples síntomas.

SABADO 20	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
HORARIO		
8:00 a 9:00	QI GONG "CAMISA DE HIERRO"	Movimientos coordinados con la respiración para fortalecer todo el organismo y aumentar la energía. Daniel García
9:00 a 10:30 - DESAYUNO Y TIEMPO LIBRE		
10:30 a 12:00	CURSO DE TAO: VIVIR SIN ESTRÉS	El Tao como antídoto del estrés: jerarquía mental, emociones y enfermedad, mente y realidad, del pensar al sentir... Liu Zheng.
12:00 a 14:00	EJERCICIOS PRACTICOS PARA LIBERAR EL ESTRÉS	Los tres centros del sentir, respiración abdominal, recuperar mi identidad. Daniel García
14:00 a 17:00 - COMIDA Y TIEMPO DE DESCANSO		
17:00 a 20:00	VISITA EREMITORIOS RUPESTRES	ESTA ACTIVIDAD SE DESARROLLARÁ EN ARNEDO A 20Km. IREMOS EN COCHES PRIVADOS.
21:00 a 22:00 - CENA Y TIEMPO LIBRE		
22:30	DINÁMICA NOCTURNA: BIODANZA	"La danza de la vida que alimenta el corazón" Ángel García

DOMINGO 21	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
HORARIO		
8:00 a 9:00	"QI GONG" TERAPÉUTICO	Estiramientos y ejercicios en los que a través del movimiento trabajaremos sobre los meridianos. Liu Zheng
9:00 a 10:30	DESAYUNO Y TIEMPO LIBRE	
10:30 a 12:30	"VIVIR EN EL TAO"	Principales conceptos sobre Medicina Tradicional China, Tao Yin y Meditación para la vida diaria. En el cuerpo está el secreto de la salud y la longevidad.
13:00 a 14:00	CLAUSURA DEL RETIRO	Daniel García, Liu Zheng, Ángel García y Ayla Faulín.
14:00 a 16:00	COMIDA Y DESPEDIDA	

ALOJAMIENTO Y PRECIOS

ALBERGUE HAYEDO DE SANTIAGO

El albergue juvenil “Hayedo de Santiago”, perteneciente a la Comunidad Autónoma de La Rioja. El alojamiento será en habitaciones compartidas de 2, 3 o 4 personas. Baño compartido.

Precio por persona en habitación compartida:
480euros.

El precio incluye:

- El alojamiento completo, desayuno, comida y cena.
- Las clases teóricas y ejercicios prácticos.
- Las dinámicas de grupo guiadas.
- Las excursiones a las Termas de agua caliente.
- Entrada al Eremitorio Rupestre de San Fruchos.
- Excursión guiada a la Ruta de las 7 Ermitas.



ALOJAMIENTO Y PRECIOS

HOTEL RURAL CASINO DE MUNILLA

Alojamiento en un antiguo casino del 1872 rehabilitado.

Precio por persona en habitación doble de uso compartido con baño privado: **612 euros por persona.**

Precio por persona en habitación individual y baño privado: **745 euros por persona.**

El precio incluye:

- El alojamiento completo, desayuno, comida y cena.
- Las clases teóricas y ejercicios prácticos.
- Las dinámicas de grupo guiadas.
- Las excursiones a las Termas de agua caliente.
- Entrada al Eremitorio Rupestre de San Fruchos.
- Excursión guiada a la Ruta de las 7 Ermitas.



ACTIVIDADES INCLUIDAS:

- BAÑO EN LAS TERMAS NATURALES DE AGUA CALIENTE.
- VISITA AL EREMITORIO DE SAN FRUCHOS.
- PASEO POR LA RUTA DE LAS 7 ERMITAS.



OBSERVACIONES:

Es necesario traer

- Esterilla, manta ligera y ropa cómoda.
- Calzado para caminar por la naturaleza.
- Ropa de baño, sandalias, toalla y gorro
- Ropa de abrigo.

Otra información relevante

- La comida será ovolactovegetariana.
- Los desplazamientos serán en los coches particulares.
- El programa puede sufrir modificaciones para un mejor desarrollo de las actividades.

DIRECCIÓN:

Albergue de Munilla.

Calle Cipriano Martínez, 29, 26586 Munilla,
La Rioja

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Teléfono: 615373334 AYLÁ FAULÍN GARCÍA

Mail: retirodesalud@gmail.com