

Hola Amig@s

Te queremos contar las actividades semanales que tenemos con LA LECHUGA COLORÁ.

Cada semana tenemos un grupo diferente, nuestra programación se repite.

En Asturias el clima es muy cambiante de un día a otro y también incluso de la mañana a la tarde.

Al mismo tiempo cada semana viene un grupo distinto y se van trabajando... a través de las diferentes dinámicas, aspectos diferentes para el BienEstar, (el BIENESTAR es el tema Esencial que está Presente en todas las actividades que se realizan).



Por todo esto, los horarios de cuándo se realizan las actividades puede variar de un grupo a otro. Aunque todos los días en el tablón queda fijado la programación diaria. (Y no te extrañe si, incluso, en el mismo día algo cambia –como la Vida- de la mañana a la tarde...)

No obstante te contamos:

- Desayunamos, comemos, merendamos y cenamos. También hay fruta, frutos secos, te, infusiones, café... siempre a disposición en la sala del comedor.
- En la mañana despertamos el cuerpo con algunos ejercicios y estiramientos tipo **Yoga. Meditamos, Mindfulness** (Atención Plena) para iniciar el día, Conectando con nuestro Ser, estando presentes, con conciencia.

- **Senderismo**, paseos conscientes para conectar con lo más Natural de la Tierra en los maravillosos parajes asturianos. Las excursiones pueden tener mayor o menor dificultad, adaptándose al nivel del grupo, y... del tiempo...
- Un día hacemos una **paella en la montaña**, al lado del río. Es un momento en el que unimos nuestra Naturaleza corporal con la naturaleza de la Tierra. Tocando con las manos los alimentos, tumbándonos en la hierba, bañándonos en el río... disfrutando de todas las PRESENCIAS, y vinculándonos con el Todo.
- **Danza**, nos moveremos con CONCIENCIA, integrando: mente, cuerpo emoción, espíritu, Danzando la VIDA, Danzando el ALMA. Según el momento de cada grupo, de cada Persona; y el tema de trabajo elegido.
- **Música**, para VIBRAR... conscientemente, en las noches. El propio grupo cantando o bailando... sintiendo la vibración en sí mismo... En algunas semanas tendremos conciertos de cantautores.
- **Playa y baños en los ríos**. Inmersión energética y revitalizante.
- **Masajes**, quiromasaje, reflexología, metamórfico, shiatsu...
- **Dinámicas de grupo, con juegos, cantos, cuentos, teatro...** música y mucha diversión. Algunas semanas contaremos con profesionales del cuento, la risoterapia... que nos harán Disfrutar Conectando con el humor y la Alegría de Vivir, desde la risa y la sonrisa de Corazón.
- Visitas a **pueblos típicos** de la zona para empaparnos de la riqueza y encanto de la arquitectura tradicional.
- **Danzas del Mundo, y Meditativas...** coreografía y coordinación grupal al servicio del Universo. Trascendencia con una mirada y un movimiento.
- Taller de **cocina vegetariana** y **Repostería**
- Charlas sobre Estrategias Mentales para el BienEstar Emocional (María Santos)
- **Hoguera, el Fuego** casi cada noche, nos permitirá elevar una última mirada con la Chispa (de la Vida) al Cielo, antes de irnos a descansar...

Otras actividades puntuales, según la semana, se irán anunciando
En la web de www.lalechugacolora.com



No te quede la menor duda de que serán unas vacaciones inolvidables; para muchas personas que nos acompañan, ha supuesto un antes y un después en su vida, en muchos aspectos de la misma.

El equipo de las personas que forma parte de la Lechuga Colorá, estamos deseando que se haga realidad todo lo que contamos; y sabemos que esto es posible en cuanto nos miramos y veamos al SOL detrás de nuestros Ojos.

El precio por persona son 455€ todo incluido: actividades, alojamiento, pensión completa, seguro, fruta y café siempre a disposición. Si realizas la reserva antes del 20 de Junio, el precio será 415€

Para confirmar la plaza debes hacer una reserva de 50€ por persona, al número de cuenta que te daremos cuando nos confirmes que has decidido venir. Puedes solicitarlo al

mail: info@lalechugacolora.com O llamando al: **647 533 023** 

Una vez que confirmas la reserva te enviaremos un mensaje con la información de cómo llegar y qué traer.

*Un abrazo de Corazón
María y Ana*