



## “LAS 5 ESTACIONES”

**caballo de Viento**

El programa “Las 5 Estaciones de Caballo de Viento” es una serie de retiros diseñados para experimentar el cuidado de la salud de forma totalmente natural para desconectar del estrés, el dolor o la enfermedad, conectando con nuestra propia energía y la de la naturaleza, sumergiéndonos en nuestro cuerpo para sentirnos y escucharnos, aprendiendo a desestresarnos y desintoxicarnos alcanzando nuevos estados de regeneración, revitalización y energización, imprescindibles para disfrutar de paz interior, armonía, buena fortuna y bienestar.

Basándose en el Qi gong, el caminar consciente, el Sistema ARC, la meditación y la nutrición adecuada a cada estación.



RETIRO DE PRIMAVERA del 9 al 12 de abril 2020

RETIRO DE VERANO: del 25 al 28 de junio 2020

RETIRO DE FINAL DE VERANO: del 10 al 13 septiembre 2020

RETIRO DE OTOÑO: del 9 al 12 de octubre 2020

RETIRO DE INVIERNO: del 3 al 6 enero 2021

**Precio todo incluido cada retiro (Alojam + activ.): 445€**

**399€ si se reserva 30 días antes del retiro.**

Alojamiento Hostal Casa Francho, PC en hab.doble compartida.

Suplemento por hab. individual 50€.

+ INFO: [info@caballoviento.com](mailto:info@caballoviento.com) Tel 667 68 68 00

Horario de llegada 19h. Horario de salida 16h.

Cada día.....

8h... Antes del desayuno, despertar la energía, con Qi gong y Tai-chi.

9h... Desayuno energético biológico

10h.. Ruta terapéutica: conectar con la naturaleza, sentir, meditar en ella mientras nos movemos por los bosques y caminos ancestrales.

14h ..Comida específica de la estación que nos ayude a desintoxicar.

16h.. Actividad en el exterior

17h.. Flexibilizar el cuerpo a través de las fascias y las cadenas musculares con el Sistema ARC

19'30h.. Contemplación de la puesta de sol y meditación

21'30h ..Cena específica de la estación que nos ayude a descansar mejor.

Necesario traer:

Ropa cómoda, tipo chándal o mallas y calcetines gruesos para los talleres en la Cabaña.

Ropa de montaña para salir al bosque: Impermeable, chaqueta abrigo, botas o zapatillas de montaña, mochila, cantimplora, gorro o gorra, gafas de sol, guantes.

El lugar:

Caballo de Viento está situado encima de una colina a 1.500mts de altitud, con vistas a 360º de montañas y bosques. El jardín posee más de 400 árboles que conforman unos espacios elaborados con técnicas paisajísticas y de fenshui, preparados y adecuados para la calma, el sentir y la meditación.

En pleno Pirineo Oscense, entre el Valle de Benasque y el Valle d'Aran.