



VACACIONES INTELIGENTES

REPÚBLICA DOMINICANA CON MIRIAM SUBIRANA



VACACIONES INTELIGENTES EN EL CARIBE con Miriam Subirana SALIDA 28 DE JULIO.

Unas vacaciones inteligentes nos ofrecen la posibilidad de regenerar nuestra vitalidad corporal, reencontrar el equilibrio emocional, recuperar la calma y paz mental y conectar con nuestra sabiduría interior. Lo que aprenderemos en este viaje nos servirá para aplicarlo en nuestra vida diaria. De manera que la vitalidad y conocimiento generados durante las vacaciones no se disperse ni se pierda a las pocas semanas de regreso.

A ti, que buscas unas vacaciones diferentes que te aporten algo más que descanso y vivencia, unas vacaciones de las que regreses siendo más tú, más conectado con lo que es verdad para ti, una vacaciones de las que regreses con la maleta, no solo llena de souvenirs, sino también de conocimientos que hagan que esa paz vivida se alargue... y que la persona que has descubierto en ti no se vaya cuando aterrices sino que permanezca y te permita vivir una vida más plena.

Para ello proponemos ser creadores de momentos de bálsamos de tranquilidad, aprender el arte de tomar decisiones con lucidez y:

- Crear una estrategia de gestión personal para tratar y prevenir el estrés
- Comprender porqué nos sentimos presionados y como aliviar las presiones, cambiando actitudes, percepciones y respuestas.
- Dar vida al ser creativo interior
- Meditación y mindfulness
- Reconectar con lo esencial y el sentido de nuestra vida.



El estrés nos afecta prácticamente a todos en algún momento de nuestra vida. Todos pasamos por periodos difíciles cuando las limitaciones de tiempo, preocupaciones familiares, presiones económicas, confusión personal o relaciones conflictivas nos afectan de tal modo que nuestra sensación de bienestar físico y mental disminuye o incluso desaparece. Independientemente de su origen, el estrés absorbe nuestra

energía física, emocional y mental. Aprendamos a vivir la atención plena, en mindfulness, para sentirnos mejor.

Meditar es restaurar el estado de nuestra verdadera naturaleza interior para vivir en armonía. Nos abre a la comprensión intuitiva y a un alto grado de concentración. Es una forma de acallar los ruidos que distraen nuestra atención y energía constantemente. Con la meditación aprendemos a ir más allá de las limitaciones mentales.

Metodología que utilizaremos: Mindfulness, introducción al método y la práctica de la meditación creativa, visualización, ejercicios creativos, indagación apreciativa y diálogos apreciativos.



En el viaje nos acompañará **Miriam Subirana** que impartirá las sesiones. Ella es Doctora por la Universidad de Barcelona, con más de 30 años de experiencia de meditación. Coach y conferenciante internacional, experta en creatividad e inteligencia emocional y espiritual. Ha formado a cientos de profesores en el arte de la meditación. Ha practicado diferentes vías de meditación y mindfulness de varias escuelas, y en este viaje compartirá la meditación creativa que incluye lo mejor de todas sus experiencias. Autora de diversos libros de crecimiento personal, entre ellos *Serenidad Mental*, *Decide con lucidez* y *El poder de nuestra presencia, una guía de coaching espiritual*. Es formadora de Indagación Apreciativa, certificada por la Escuela de Management Weatherhead de la Universidad Case Western. Más información www.miriamsubirana.com

Dirigido a quienes quieren aprender a acallar los ruidos de su mente, a gestionar el estrés y las presiones para vivir mejor, desean escuchar con mayor claridad su intuición, quieren explorar vías para conectar mejor con su potencial creativo, quieren transitar de la tristeza a la alegría, del miedo a la confianza y de la rabia a la compasión. A quienes quieren descubrir nuevos métodos apreciativos y creativos de

autoconocimiento y pasar unas vacaciones llenas de aprendizajes, descanso y bienestar. Apto tanto para quienes no han meditado como para quienes ya meditan.

Programa:

Lunes 29 de julio

1ª Sesión. 8:30h a 10h Plan general del viaje y plan personal de cada uno. Objetivos, ¿en qué te gustaría centrarte y qué te gustaría cambiar? Inicio de Mindfulness.

2ª sesión: 18h a 19.15h. Dar vida al ser creativo interior. Ejercicios para revitalizar y canalizar nuestra creatividad.



Martes 30 de julio:

3ª sesión: 8.30 a 10h. Mindfulness: Atención plena y concentración como clave para canalizar bien nuestra energía mental, emocional y corporal.

4ª sesión: 18 a 19.15h. Dar vida al ser creativo interior: desbloquear, aclarar y fluir.

Miércoles 31 de julio

5ª sesión: 8.30 a 9:45h. Mindfulness: Dejar de tratarse a sí mismo con dureza. El poder de sonreír nos relaja y nos abre a la vida.

6ª sesión: 18 a 19:15h Identidad y voces interiores. Voice dialogue: descubre las trampas que te pones a ti mismo y desactívalas.

Jueves 1 de agosto

7ª Sesión 8.30 a 10h. Meditación Creativa. Fortalecerse con confianza para gestionar el miedo; con calma para eliminar la ansiedad; con amor para superar la dependencia y con responsabilidad para transformar la culpabilidad.

8ª sesión 18 a 19.30h. Conectar con el núcleo positivo personal, que da sentido a nuestra vida. Utilizaremos la Indagación Apreciativa para descubrirlo.

Viernes 2 de agosto

9ª sesión 8.30 a 10h. Meditación Apreciativa. Conectar con nuestro sueño (fase de la Indagación Apreciativa). Ejercicio creativo.



10ª sesión 18 a 19.15h. Ser creativo interior: diseñar con Indagación Apreciativa el vivir nuestro sueño.

Sábado 3 de agosto

11ª sesión 8.30 a 10h Meditación creativa: los siete hábitos que sabotean nuestra serenidad y retrasan la recuperación de la paz interior. Cómo superarlos.

12ª sesión 18 a 19.15h Diálogo apreciativo para poner en común aprendizajes.

PRECIOS Y SALIDAS

SALIDA	28 DE JULIO 2013	
PRECIO 15 PAX	€ 1.540	
PRECIO 10 PAX	€ 1.589	
SUPL. INDIV.	€ 240	
TASAS AÉREAS	€ 154	

HOTEL COTIZADO

BE LIVE GRAND PUNTA CANA ó SIMILAR.



INCLUYE:

- * **Vuelo Madrid - Punta Cana / Madrid en clase turista.**
- * **Transfers aeropuerto - hotel - aeropuerto.**
- * **Alojamiento con Todo Incluido. Desayunos, Comidas, Cenas, meriendas, bebidas....**
- * **Todas las instalaciones del hotel excp. las que sean bajo coste.**
- * **Sesiones de yoga todos los días impartidas por Miriam Subirana.**
- * **Sesiones de meditación diarias. Mindfulness**
- * **Talleres diarios para conocer tu yo interior.**
- * **Seguro de viaje médico.**

NO INCLUYE:

- * **Tasas de entrada al país. 20\$**
- * **Tasas de salida del país 10\$**
- * **Tasas aéreas 154€ aprox.**
- * **Excursiones opcionales.**
- * **Gastos de índole personal.**

NOTAS:

Precios y disponibilidad sujetos al momento de reserva en firme.

PRECIO

El precio del viaje combinado ha sido calculado según los tipos de cambio, tarifas de transporte, coste del carburante, número de pasajeros solicitado y tasas e impuestos aplicables en la fecha de petición del presupuesto. Cualquier variación de los citados elementos podrá dar lugar a la revisión del precio final del grupo.

CONEXIONES

MUJER Y VIAJERA No se hace responsable de la pérdida de conexiones o salidas de vuelos en el caso de producirse la contratación de algún servicio por parte del cliente, tales como vuelos, traslados o cualquier otro servicio.

VUELOS Y HOTELES

Las fechas de vuelos y hoteles indicados en este presupuesto están sujetos a disponibilidad en el momento de formalizar la reserva del grupo.

ENTRADAS Y SALIDAS

En los vuelos cuya llegada al punto de destino se realice después de las 12:30 horas, el primer servicio del hotel (cuando esté incluido en el viaje) será la CENA. Así mismo, en los vuelos cuya llegada al punto de destino se realice después de las 19:30 horas, el primer servicio del hotel será el ALOJAMIENTO.

TRANSFER PRIVADO

Una variación en el número de pasajeros que realicen traslados privados podrá conllevar una revisión del precio final y del tipo y número de buses contratados.

FORMA DE PAGO

- Es normativa de **MUJER Y VIAJERA** que todos los grupos sean prepagados antes de la salida de los clientes, así como depositar el 30% en concepto de garantía de plazas en el momento de realizar la reserva.
- 40 días antes un segundo depósito por el 40%.
- 21 días antes un tercer depósito por el 100%.

GASTOS DE CANCELACIÓN.

En todo momento el usuario o consumidor puede desistir de los servicios solicitados o contratados, teniendo derecho a la devolución de las cantidades que hubiera abonado, tanto si se trata del precio total como del anticipo depositado, pero deberá indemnizar a la Agencia por los conceptos que a continuación se indican:

- 1) Los gastos de gestión(5), más los gastos de anulación.
- 2) Gastos por Cancelación Parcial y/o Total:

GASTOS DE CANCELACIÓN Y DE GESTIÓN.

- 10% Si se cancela 60-46 días antes de la salida.
- 15% si se cancela 45- 31 días antes de la salida.
- 20% si se cancela 30 - 22 días antes de la salida
- 35% si se cancela 21 - 15 días antes de la salida
- 60% si se cancela 14 - 7 días antes de la salida
- 100% si se cancela en menos de 7 días antes de la salida.