



Espacio Internacional de  
Creatividad, Espiritualidad y Coaching



## EGIPTO

Monte Sinaí – Dahab – Pirámides

### SEMANA DIAMANTE

Un espacio y un tiempo para desconectar, conectar y renacer.

Del 9 al 17 de octubre

Talleres de exploración personal dirigidos por:

Miriam Subirana

#### Introducción

En la vida nos enfrentamos a retos y desafíos que muchas veces nos desbordan y no siempre somos conscientes del potencial que tenemos. A lo largo de este viaje por Egipto viviremos distintas etapas, en las que podremos desconectar de las presiones, conectar con nuestra esencia y con el sentido de nuestra vida. Meditaremos y descubriremos nuestro diamante interno. Viviremos un viaje interior a través de recorrer las pirámides; adentrarnos en el desierto del Sinaí, un lugar simbólico y lleno de energía; y del contacto posterior con el mar y con la riqueza de los mayores arrecifes de coral cerca de Europa. En cada una de las etapas trabajaremos a través de diferentes talleres los temas que se detallan en el programa. En definitiva, este viaje es una oportunidad para el descubrimiento y la exploración de uno mismo.

#### Objetivos:

A través de este viaje podrás:

1. Serenar la mente y fortalecer el corazón: las habilidades de pensar y sentir
2. Reforzar tus poderes interiores para afrontar con éxito los retos que la vida te plantea.
3. Aprender a gestionar tus miedos, ansiedad, dependencias y culpabilidad fortaleciendo tus valores y poderes internos.
4. Aprender el arte de estar contigo mismo y de conectar con emociones positivas a través de la meditación.
5. Ganar técnicas para superar el estrés y la ansiedad.
6. Encontrar tu diamante interior: lo que da el sentido a tu vida. Profundizar y vivir el sentido.
7. Entender el impacto de los pensamientos y sentimientos, aprendiendo el arte de pensar positivo y sentir bien.
8. Reforzar hábitos saludables.
9. Profundizar en el compromiso personal.
10. Intercambiar experiencias con otros compañeros.

En definitiva, a lo largo de este viaje podrás conocerte más y equiparte con recursos más adecuados para reforzar tu soberanía personal y vivir una vida más plena y con sentido.

#### Metodologías:

En cada una de las etapas del viaje se realizarán talleres, cuya metodología se basará en:

Exposiciones prácticas del tema, meditación creativa, visualizaciones, diálogo interior y dinámicas de exploración personal y en grupo.

Igualmente, se dispondrá de tiempo para realizar excursiones culturales y de ocio a lo largo de los días.

## EGIPTO

### Monte Sinaí – Dahab – Pirámides

#### ITINERARIO

<b>09 Octubre</b>	Barcelona/Madrid – El Cairo Estancia en el Hotel Barceló (El Cairo)
<b>10 Octubre</b> <b>1ª Sesión.</b>	<b>EL CAIRO</b>
9:00h a 10:30	“Plan general del viaje y plan personal de cada uno. Objetivos, ¿en qué te gustaría centrarte y qué te gustaría cambiar?”.
11:30h	Viaje por el desierto del Cairo al Sinaí en coche 4x4 con aire acondicionado. Noche en el Hotel Catherine Plaza en Sinaí
<b>11 Octubre</b> <b>2ª Sesión.</b>	<b>SINAÍ</b>
8:30 a 9:00	Meditación “Inicio del Viaje Interior”
<b>3ª Sesión</b>	
10:00 a 11:30	“EL arte de pensar. Pensamiento positivo. Creatividad, claridad y habilidad de pensar. Las voces interiores.”
12:00 a 18:00	Visita al Monasterio Sta Catherine
<b>4ª Sesión</b>	
20:30	“Diálogo y experiencias”
21:00 a 21:30	Meditación y encuentro con uno mismo
<b>12 Octubre</b> <b>5ª Sesión</b>	<b>SINAÍ</b>
8:00 a 8:45	Meditación y encuentro con uno mismo
9:30	Subida al Monte Sinaí
<b>6ª Sesión</b>	
18:00 a 19:30	“El arte de sentir. Manejar la ira, miedo y tristeza. Generar sentimientos saludables.”
<b>7ª Sesión</b>	
21:00 a 21:30	Meditación y encuentro con uno mismo
<b>13 Octubre</b> <b>8ª Sesión</b>	<b>SINAÍ</b>
8:00h a 8:45	Meditación y encuentro con uno mismo
<b>9ª Sesión</b>	
9:15 a 10:45	“El secreto: encontrar nuestro diamante interior. Vivir el sentido. Lo esencial.”
12:00	Sinaí– Dahab Estancia en el Hotel Hilton Dahab Posibilidad de bañarse y paseo por la playa
16:00 a 19:00	
<b>10ª Sesión</b>	
20:00 a 21:30	Creatividad y motivación
<b>14 Octubre</b> <b>11ª Sesión</b>	<b>DAHAB</b>
8:00 a 8:45	Meditación y encuentro con uno mismo
<b>12ª Sesión</b>	
9:30 a 11:00	“Nuestros poderes internos. El arte de discernir con claridad para decidir con determinación”
12:00 a 18:00	Paseo en barca y buceo por los arrecifes de coral de Dahab.
<b>13ª Sesión</b>	
20:00 a 21:00	“Diálogo y experiencias”
21:00 a 21:30	Meditación y encuentro con uno mismo

<b>15 Octubre</b> <b>14ª Sesión</b>	<b>DAHAB</b>
9:00 a 10:30	“Meditación. Fortalecer tus valores: confianza para gestionar el miedo. Calma para eliminar la ansiedad. Amor para superar la dependencia. Responsabilidad para transformar la culpabilidad.”
11:00 a 14:00	Playa y mar
15:00	Salida Dahab – el Cairo. Travesía por el Desierto del Sinaí. Noche en el Hotel Barcelo
<b>16 Octubre</b> <b>15ª Sesión</b>	<b>EL CAIRO</b>
8:00ha 8:30	Meditación y encuentro con uno mismo
9:00	Visita a las Pirámides
<b>16ª Sesión</b>	
19:00 a 21:00	“Plan de acción personal y cierre de la Aventura”
<b>17 Octubre</b>	
8:30h	Salida al Aeropuerto el Cairo -Bcn/Mad

#### Detalles

Precio total: 1875 € (Habitación Doble)  
Suplemento hab. Individual: 186€ persona  
Viaje gestionado por la Agencia de Viajes Orixia  
Posibilidad de sesiones de coaching individual los días 21,22 y 24

#### El Precio Incluye:

- Talleres de exploración dirigidos por Miriam Subirana
- Documentación que se utilizará en los talleres
- Billeto de avión Barcelona o Madrid - Cairo -Bcn/Madrid
- Vehículo con aire acondicionado durante el recorrido del Cairo -Sta.Catherine -Dahab-Cairo.
- Guía de habla Hispana
- Visita al Monte Sinaí y el Monasterio de Santa Catherine
- Visita a las pirámides
- Todas las propinas (incluida la del guía)
- Seguro de viaje
- Bolsa y porta documentos de viaje (una por habitación).

#### No Incluye:

- Bebidas durante las comidas
- Almuerzo del mediodía ya que estaremos en el desierto o viaje, e iremos improvisando dónde y cuándo parar a comer. Normalmente debido al calor las comidas son ligeras.
- El alquiler de la barca en Dahab ya que según lo que desee el grupo, si la inmersión es con botellas de oxígeno o no, se necesitará alquilar un tipo de barca u otra.

#### Plazas Limitadas:

**Fecha límite de inscripción: 14 de septiembre de 2010**  
Enviar email a [info@yesoui.es](mailto:info@yesoui.es) y le enviaremos el formulario de Inscripción con los detalles para formalizar la reserva  
Para más información, puede llamar al teléfono: 609 694 325 o al 93 301 81 95

Horarios de las sesiones se adaptarán a las necesidades del grupo