

DESPROGRÁMATE EN VACACIONES PINETA 2016

Del 13 al 20 de agosto



Hola amig@s, estamos muy ilusionadas con este encuentro en el que compartiremos importantes experiencias para el auto – conocimiento y nuestra relación con la totalidad.

El programa integra, por medio de actividades, sesiones de danza y movimiento y dinámicas grupales, la iniciación a estas dos herramientas:

- El Sistema del Diseño Humano, taller Vivir tu Diseño, a cargo de **Rashna Manero**.
Contacto: 696 99 97 98

- Danza Integral, creativa, consciente y vital, a cargo de **Belén Capapé**. Contacto: 656 86 95 34

Este año queremos enfocar las vacaciones con el lema DESPROGRAMATE, para desconectarnos del día a día y descubrir una nueva manera de estar con nosotr@s mism@s y de relacionarnos con los demás. Para ello nos adentraremos en el mundo de las relaciones:

- Mi relación conmigo mism@.
- Mi relación con el espacio que me rodea, con el entorno, con la naturaleza.
- Mi relación con la otra persona (relaciones de pareja, amigos, familia...)
- Mi relación con la búsqueda de mi dimensión trascendental o espiritual.

Combinadas con las posibilidades que nos ofrece un entorno natural de extraordinaria belleza y diversidad, en el que nos adentraremos a explorar, sentir y hermanarnos a través de las diferentes excursiones y paseos que realizaremos a lo largo de la semana. Todas las rutas son accesibles y de baja dificultad, con opción, para quienes lo deseen, de ir un poquito más allá ...

Os facilitamos algunas **indicaciones** y sugerencias, y cualquier duda poneros en contacto con nosotras por teléfono. Intentaremos facilitaros vuestra llegada y poner en contacto a las personas que os desplazáis desde la misma ciudad para coordinar el transporte en los coches particulares.

Una vez allí, para realizar las excursiones programadas, en algunos casos nos desplazaremos a pie, directamente desde el albergue, en otros casos utilizaremos los coches que haya disponibles; siempre intentando repartir el espacio, para desplazarnos unos pocos kilómetros al punto de salida.

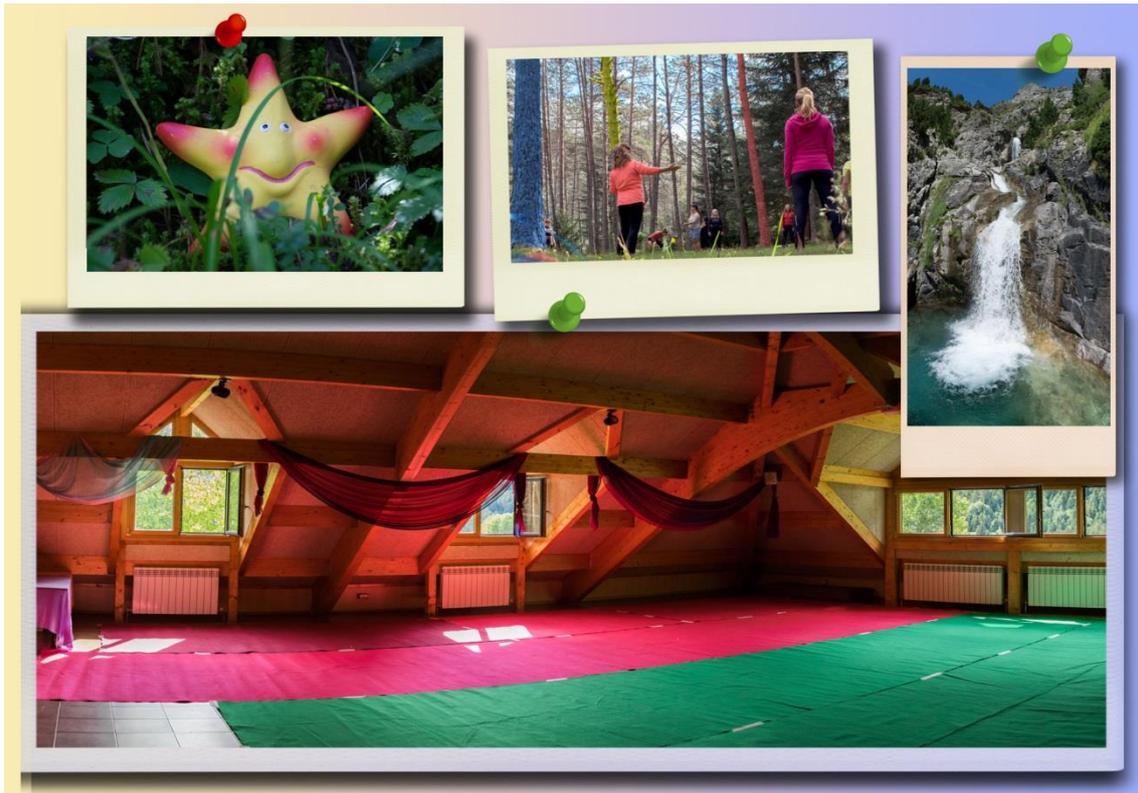
Te recomendamos, para ir más cómoda/o en este tipo de entorno y época del año, incluyas en tu equipaje:

- Unas zapatillas deportivas o botas que sujeten bien tú pie, y calcetines de algodón o que transpiren.
- Una gorra para cubrirte del sol y cremar solar.
- Un chubasquero o prenda que te proteja de la lluvia.
- Una prenda de abrigo (medio), para las noches.
- Una pequeña linterna.
- Bañador. Y opcional unas zapatillas para caminar por el río.



Nos alojamos en las instalaciones de un albergue de gran capacidad, las habitaciones son compartidas, pero muy espaciosas, con salida a una terraza con vistas a la montaña y al cielo estrellado. Dispondremos, dentro del edificio, de una sala para el encuentro y las actividades de interior.

El menú de comidas que se ha contratado con el albergue es de tipo vegetariano. Se moverá mucha energía tanto física, como de otros campos dimensionales, es por ello que es importante no sobrecargar nuestro organismo y estar ligeros/as. Si tienes algún problema avísanos.



Ten en cuenta que **el baño es compartido** y se encuentra fuera de la habitación, y que no hay armarios para colgar la ropa. Se dispone de un espacio (abierto) individual en una estantería, por lo que tus pertenencias deberán estar dentro de la “bolsa” que utilices para transportarlas. También te sugerimos unas sencillas chanclas para salir de la habitación al baño o/y la ducha.

El albergue dispone de **botiquín**, pero si necesitas o estás habituada/o a tomar algún tipo de suplemento, preventivo o medicamento... etc, lleva tu propio botiquín. El pueblo más cercano (Bielsa), con farmacia y centro médico se encuentra a unos 6 km.

Recuerda también llevar **tus propias sábanas** o saco de dormir, en el albergue hay mantas.

Puedes lavar tu ropa durante la semana. En el exterior hay un tendedor. Añade a tú “bolsa”, unas pinzas y un poco jabón.



Para los talleres y actividades añade a tu equipaje:

- Un cuaderno personal, en el que recoger tus experiencias.
- Ropa cómoda, para el movimiento, para bailar y dejar fluir tu cuerpo, fresquita y de más protección. Clásica o informal, como más te guste. Diseña tú propia imagen.
- Unas pinturas o rotuladores de colores (con 5 o 6 bastará), un lápiz y una goma.
- Una pequeña mochila para guardar algún enser personal, durante las salidas, y pequeños regalos de la naturaleza que recolectaremos en alguna de las actividades.
- Una esterilla para tumbarte sobre la hierba o el suelo.
- Un cojín (si no te resulta incómodo en tu medio de transporte) y una manta o cubierta ligera para taparte.



NO OLVIDES TRAER IMPRESO el gráfico de tu **Diseño Humano**, lo podrás obtener en las siguientes páginas.

* <http://www.humandesignhispania.com/Cartas>

* También en: http://www.jovianarchive.com/Get_Your_Chart

Si te apetece investigar, en las siguientes web podrás ampliar información:
<http://www.danzaterapiaragon.com> / <http://sistemahumano.com/>

Partimos de un **calendario / horario** para cada jornada que iremos adaptando a los cambios del clima y al proceso del propio grupo. En líneas generales está previsto:

8 h opcional: ejercicios suaves de conexión con el cuerpo. / 8,30 h desayuno

9,30 h salida y actividad al aire libre hasta las 13,30 h

14 h. Comida y descanso

16,30 h Talleres en sala o al aire libre, hasta las 20 h / 21 h Cena / 22 a 23,30 h Velada

A vuestra llegada al albergue, preguntar por las habitaciones asignadas al grupo. A las **12,30 h nos reuniremos en la sala que hay en la última planta para informar del programa y presentarnos**. Si vais a llegar más tarde, por favor avisarnos.

IMPORTANTE: traer vuestra comida para el mediodía del sábado 13. El primer día comeremos al aire libre, compartiremos y disfrutaremos en buena compañía. Dispondremos de un coche para llevar todo lo que traigáis.

Notas de interés:

Web del albergue: www.lacasadepineta.org Tel. **636 34 86 36 ó (+34) 974 50 10 30**

<http://www.turismodearagon.com/es/> <http://www.lospirineos.info/pineta/vallepineta.htm>

Hay cobertura de móvil en los puntos abiertos del valle. La compañía Orange es la que tiene menos cobertura.

Hasta pronto. **Anima a tus amigos/as a venir**, estamos convencidas que serán unas vacaciones inolvidables, que te nutrirás en cuerpo, mente y espíritu.

