



2023 / 2024

CONOCIENDO SIERRA DE GATA, CONOCIÉNDOTE A TI

INTENSIVO COHESIÓN DE EQUIPO

Un proyecto de Extremadura Consciente

ÍNDICE



Propuesta



Ubicación



Cronograma



Enlaces de interés



Personaliza tu propuesta





GESTIÓN DEL ESTRÉS DES DEL AUTOCONOCIMIENTO



- **Verbalización asertiva**
- **El recurso de tu Don para la supervivencia**
- **Baño de bosque, mimetización con la Naturaleza**

HERRAMIENTAS PARA AUMENTAR LA CONCENTRACIÓN



- **Meditación guiada**
- **Respiraciones**
- **Yoga**
- **Auto-Reiki**



SOMOS UN EQUIPO



- **Escucha activa hacia un@ mism@ y el grupo**
- **Empatía**
- **Dinámicas lúdicas grupales**



UBICACIÓN

Y todo esto, ¿donde?

En enclaves culturales y naturales de Sierra de Gata

En el noroeste de la provincia de Cáceres, separada de Portugal por una mera línea imaginaria, vive agazapada y silenciosa Sierra de Gata, uno de los últimos paraísos de esa Extremadura que emociona y sorprende a partes iguales.



1

2



3



CRONOGRAMA



Primer día	Segundo día
LLEGADA A LAS 9:00	YOGA MATINAL DESAYUNO 9:00h
ACROYOGA Y RISOTERAPIA + YOGA PARA ATERRIZAR LOS SENTIDOS	ACTIVIDAD EN EL CASTAÑAR DE SAN MARTÍN DE TREVEJO (Baño de bosque otoñal) + VISITA CONSCIENTE SAN MARTÍN DE TREVEJO
COMIDA 14:00h	COMIDA 14:00h
ACTIVIDAD EN CASTILLEJO PREHISTORIA Y MEDIEVO, EL VALOR DE LA COMUNIDAD + AUTOREIKI EN LA SALA	OPCIONAL TREVEJO, LA FORTALEZA DE TU OBJETIVO
CENA 21:00h	
MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO	

ENLACES DE INTERÉS

En Extremadura Consciente nos hemos propuesto ofrecer una experiencia guiada de calidad, activa e introspectiva, única e irrepetible en rincones sorprendentes de Sierra de Gata.

Convencidos que las mejores herramientas para ello son las de Conocer, vivir y sentir sus lugares emblemáticos naturales y culturales. Siempre mediante amenas dinámicas de toma de consciencia, atención, respiración, conexión y observación.

Somos una empresa especializada en Turismo interior y consciente, en el trato directo y personalizado; cuidamos cada detalle y nos adaptamos a tus necesidades, ritmos e intereses, con respeto y mucho cariño.

www.extremaduraconsciente.com

www.youtube.com/@ExtremaduraConsciente

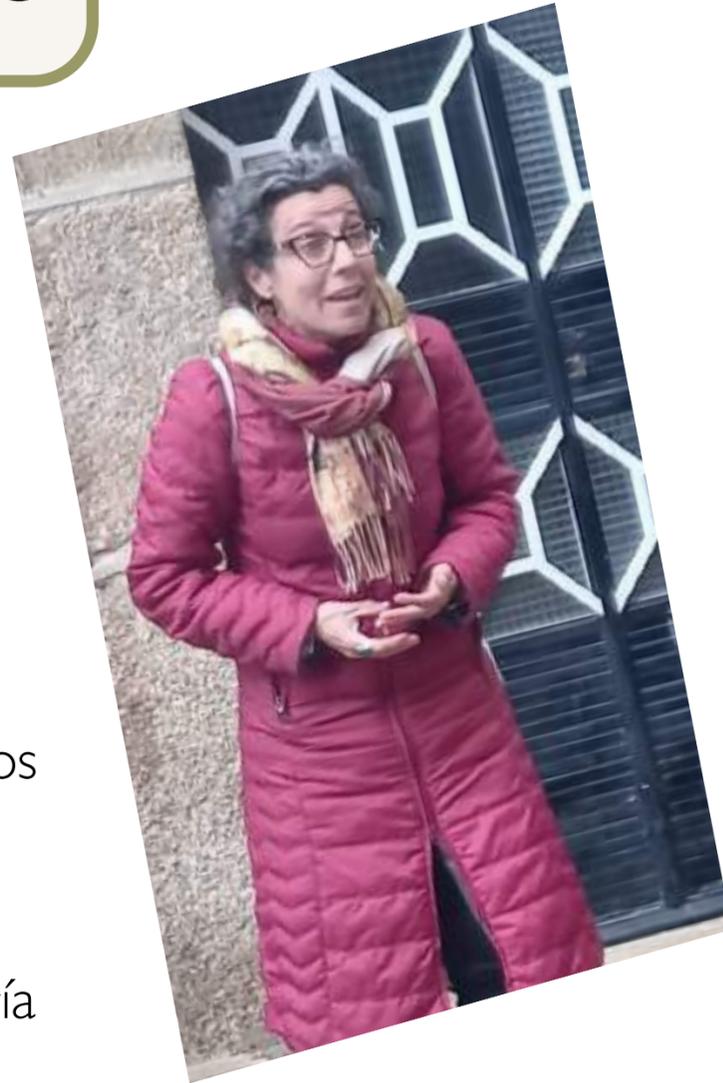
 [extremaduraconsciente/](https://www.instagram.com/extremaduraconsciente/)



SOBRE NOSOTR@S

Extremadura Consciente somos Xesca Jiménez Sorroche y Francesc Galí Llorens.

Hola, mi nombre és Xesca, co-ideadora de “Extremadura Consciente”, llevo más de 20 años practicando diferentes técnicas de toma de consciencia y atención, compaginados con la gestión y difusión histórico-cultural, y me gustaría compartirlos contigo.



Ya llevo casi 30 años organizando actividades grupales. Convencido que la mejor forma de aprender es en grupo y con actividades amenas. Empezé con 15 años siendo monitor de tiempo libre, pasando por educador social, dinamizador empresarial y des del 2015 como profesor de yoga con el proyecto www.yogarural.es. Y ahora uniendo mis pasiones en Extremadura Consciente.

PERSONALIZA TU PROPUESTA

COMBINA NUESTRAS EXPERIENCIAS

Situadas en entornos naturales y culturales cercanos entre sí

de 1.30 a 2h

fácil accesibilidad

Para movilidad reducida preguntar experiencias adaptadas



PARAJES NATURALES

Baño de bosque entre robles y naranjos de Acebo
Agudiza tus sentidos en contacto directo con la naturaleza y deja aflorar las emociones en este lúdico paseo consciente.



ESPACIOS ESPIRITUALES

Conéctate con la tranquilidad y un pasado lleno de devoción. Una visita consciente por el excepcional entorno de la ermita de Nuestra Señora de la Peña que te llegará al corazón.



ENCLAVES CULTURALES

Experiencia Convento franciscano de Moncalvo (Acebo)
Sencillez, sobriedad, belleza natural, comunicación y intuición para lograr un fin. Un caso práctico del siglo XVI



Y ADEMÁS...

NUESTRAS EXPERIENCIAS SENSITIVAS

Momentos distendidos y divertidos grupales dónde a través de una introducción histórica y unas relajaciones se abren los sentidos en una cata de productos artesanales.



INTENSIVO DE HATHA YOGA

Conectar con el cuerpo a través de diferentes posturas, respiraciones y relajaciones para mejorar la concentración y la presencia.

En espacios naturales.



¿NOS DEJAMOS ALGUNA COSA?

Si quereis trabajar un concepto en concreto y exclusividad, contarnoslos y buscaremos la mejor opción para hacerla posible.

