



LA ISLA INTERIOR

SAN SIMÓN

**Del 20 al 22 de abril
de 2018**

Un viaje más allá
de los límites de tu
pensamiento



LA ISLA INTERIOR

Un proyecto de la Fundación la Casa y el Mundo para tu crecimiento personal.

La Isla Interior es un proyecto de la Fundación La Casa y el Mundo, fundación especializada en proyectos de contenido social y formativo a través de la cultura y el arte, entendiendo éstas como herramientas de creación y de sanación.

Los Talleres Místicos de Alejandro Jodorowsky, el proyecto de formación especializado en cocina, Gastronomix o la creación de contenidos sociales en Festivales de Cine y Cultura Urbana son algunos de los proyectos actuales de la Fundación que tienen como objetivo ayudar a tomar conciencia a las personas y ofrecer oportunidades de crecimiento y formación a toda la sociedad.

Este año la Fundación presenta el proyecto La Isla Interior que, aprovechando la

espectacular situación natural de la Isla de San Simón, de su energía creativa y de reflexión, ofrecerá a lo largo del año una serie de Talleres de crecimiento y aprendizaje personal dirigidos a todos los públicos e impartidos por profesionales de diferentes disciplinas como Mindfulness, Ayurveda, Yoga, Meditación, técnicas de relajación, charlas y conferencias motivacionales....

Este primer taller de tres días de duración, ofrecerá técnicas de trabajo que permitirán a los asistentes tomar conciencia de sus posibilidades humanas y les ayudarán a encontrar el equilibrio entre su salud física, mental y espiritual, tan necesarias en la actualidad, y todo ello en un grupo reducido de personas y en un espacio único en el mundo como la Isla de San Simón.

LA ISLA DE SAN SIMÓN



El poder de inspiración artística y creadora de la Isla de San Simón ha sido una constante en su historia desde la Edad Media hasta nuestros días; leyendas de corsarios, de monjes templarios, de batallas, tesoros ocultos y de viajeros llegados de lejanas tierras, alimentadas por los múltiples avatares de los que este archipiélago fue testigo a lo largo de la historia.

En San Simón quiso Julio Verne que recalara el capitán Nemo en sus Veinte mil leguas de viaje submarino, maravillado por la leyenda de los tesoros de los galeones hundidos en la batalla de Rande en la espectacular Ría de Vigo.

Incontables novelistas, poetas, escultores o músicos de todos los tiempos encontraron en ella la fuerza evocadora para crear sus obras y ahora, este proyecto, "la Isla Interior" conecta con esa energía para aprender y sanar.

PRECIO & CONDICIONES

INSCRIPCIÓN Y PAGO

Precio programa: 350€

Programa exento de IVA según Art. 20.Uno.9º de la Ley 37/1992

FORMA DE PAGO

El pago se realizará mediante transferencia bancaria al siguiente número de cuenta, indicando en concepto: Nombre del participante y La Isla Interior

DEUTSCHE BANK:

IBAN: ES0200190350124010034342

SWIFT: DEUTESBBXXX

A nombre de Fundación la Casa y el Mundo

PERIODO DE INSCRIPCIÓN

Plazas limitadas. Grupo reducido a 25 personas

Periodo de inscripción: del 8 de enero al 15 de marzo

Se confirmará por correo electrónico la inscripción de cada participante

LA INSCRIPCIÓN INCLUYE

Transporte ida y vuelta en barco a la Isla de San Simón

Hospedaje de dos noches en el hotel en regimen de pensión completa

Acceso a todas las actividades programadas

COMPAÑEROS DE VIAJE

Conoce a los cuatro formadores que te acompañarán en este viaje

Durante los tres días del programa La Isla Interior, hemos seleccionado a cuatro formadores que pondrán a vuestra disposición toda su experiencia en materias tan diferentes como el mindfulness, la nutrición ayurvédica, las técnicas de relajación y meditación o las charlas y debates que invitan a la reflexión.

Recursos y herramientas de trabajo que podrás poner en práctica no sólo en la Isla sino también y sobre todo, en tu vida diaria

y cotidiana; herramientas de crecimiento personal que influirán positivamente en tu vida profesional y familiar.

Cuatro formadores que harán que te sientas cómodo y relajado en un entorno tan espectacular como la Isla de San Simón, donde la energía de la naturaleza jugará un papel esencial.

Tres días para olvidarte del día a día y concentrarte en tí.



SONIA CAMILATTI

Profesora de yoga tibetano, meditación, pilates terapéutico, mindfulness y formadora ocupacional.



MINER SAEDI

Masajista y terapeuta especializado en Ayurveda.



RAMIRO MCTERSSE

Agitador cultural, ponente motivacional y músico especializado en meditaciones guiadas a través de la música.



CAROLINA JUAREZ

Mentora, coach y precursora del proyecto La Isla Interior.



PROGRAMA

YOGA, AYURVEDA,
MINDFULNESS, TERAPIA
MUSICAL, ACTIVACIÓN DE
CHAKRAS, VISITA GUIADA,
TECH DETOX....

La Isla Interior San Simón 2018, es un programa experiencial que tiene como objetivo fundamental, el desarrollo de técnicas personales que permitan a los asistentes tomar conciencia de sus posibilidades humanas y ofrecerles herramientas que les ayuden a encontrar el equilibrio físico, mental y espiritual, tan necesarias en la actualidad, y todo ello en un grupo reducido de personas y en un espacio único en el mundo como, la Isla de San Simón.

Nuestros formadores son especialistas en sus respectivas disciplinas y llevan años desarrollando e investigando nuevas formas de desarrollo personal.

En sus tres días de duración, los participantes tendrán la oportunidad de participar en talleres muy variados, pero interconectados entre sí, para ofrecer una experiencia vivencial y sanadora a todos los niveles.



VIERNES 20

16:15h

Llegada a la isla de San Simón

17:00h

Presentación del programa
"La isla interior"

18:00h

Taller de desintoxicación
tecnológica

19:30h

Break

20:00h

Taller: El sueño de Lautaro

21:30h

Cena

22:30h

Mindfulness, sueño reparador

SÁBADO 21

9:00h

Yoga: ducha energética.
Limpieza y equilibrio de energías
con Pranayamas

10:00h

Desayuno revitalizante

10:40h

Visita guiada por la isla de
San Simón

11:20h

Mindfulness: naturaleza
y sonidos

11:45h

Break

12:15h

Activación de chakras:
armonización cuerpo, mente
y espíritu

14:00h

Almuerzo, una experiencia
transformadora

15:00h

Espacio conecta contigo

16:30h

De a dos, desde la piel

18:00h

Práctica de Yantra Yoga

19:00h

Break

19:30h

Mindfulness: uvas pasas

20:00h

Mindfulness: emociones
y reacciones automáticas

21:30h

Cena

22:30h

Sueño reparador: relajación
con Cuencos Tibetanos

DOMINGO 22

9:00h

Práctica de Yoga
Tibetano, Naljor Tummo

10:00h

Desayuno revitalizante

11:00h

Introducción al
Ayurveda

13:00h

Círculo de experiencias

14:00h

Despedida de la isla



ORGANIZA



COLABORA



CAROLINA
JUAREZ



WILLY
MELGUIZO

Inscríbete en www.laislainterior.org



LA ISLA
INTERIOR
SAN SIMÓN