

ESTAR EN BABIA 2019

INFORMACIÓN GENERAL

Los tres residenciales que os proponemos, tendrán una duración de cinco días cada uno de ellos, entrada martes a la tarde 19:00 h y salida domingo al mediodía después de la comida.

TALLERES

[“El Disfrute de tu Corporalidad”](#)

Marina Gutiérrez del 23 al 28 de julio.

[“Clown & Bufón”](#) Nestor Muzo del 6 al 11 de agosto.

[“Clown de Vacaciones”](#) José Antonio Ruiz del 13 al 18 de agosto.

El precio es de 550 € por taller residencial.

Las tarifas incluyen: talleres, excursiones, experiencias sensoriales, alojamiento en habitaciones compartidas, y también, desayuno, comida, merienda y cena. **Existe la posibilidad de habitaciones dobles en una pequeña casa rural a 2 km.**

Los talleres, están diseñados para todos los niveles, todas las edades. Os ofrecemos la oportunidad de entrar en contacto con las técnicas del clown, y también con las de movimiento expresivo, armónico. Siempre en contacto íntimo con la naturaleza.

Los grupos serán de un máximo de 15 personas, esto hace que la atención sea personalizada, y que cada participante tenga una mejor atención y seguimiento.



Material necesario: toalla de baño y de aseo, calzado cómodo para caminar, chanclas de agua, pequeña mochila, ropa cómoda (chandal o similar), mantita. Ropa, zapatos y otros utensilios, con los que poder vestir-crear tu payaso.

Creemos necesario que sepas, que la casa está en plena Sierra Cabrera, totalmente aislada. Para nosotros más que un inconveniente es algo muy interesante, ya que nos permite disfrutar del silencio y de la naturaleza, y también de las noches en toda su plenitud, la tenue iluminación crea un ambiente de recogimiento y tranquilidad, que favorecen y refuerzan nuestros objetivos.

No tiene luz eléctrica, tenemos candiles solares, cargadores solares, nevera, plancha y cocina de gas.

Necesitamos saber: ¿tienes alguna alergia alimentaria? ¿Eres vegetarian@? ¿Eres Vegan@? ¿Alguna otra cuestión que creas que es importante que sepamos?

Los alimentos que disfrutaremos durante la estancia en “BABIA” serán alimentos de primera calidad, dentro de lo posible ecológicos, biológicos, km 0, aceite virgen extra, primera presión en frío, y también otros alimentos de fuera de la zona que, por su gran calidad y singularidad, así lo creamos conveniente.

Los horarios son los siguientes:

Martes

19:00- Recepción de los participantes. Tras un amable recibimiento, se muestran las instalaciones, y se comunican las normas de convivencia, y los horarios establecidos.

20:00- Paseo por los alrededores, conociendo el entorno y disfrutando del atardecer.

21:00- Cena de bienvenida.

Miércoles, jueves y sábado

07:00- Para los que lo deseen. Paseo por los alrededores, pequeño calentamiento, dirigido al trabajo del día.

08:30- Desayuno.

10:00- Taller.



12:00- Fruta, té, café.

12:30- Taller.

14:00- Descanso

14:30- Comida.

17:00- Taller.

18:00- Merienda.

18:30- Taller.

19:30- descanso.

20:30- Cena.



Viernes

05:00- Excursión a las playas del Barronal. Cabo de Gata.

07:00- Meditación en la playa.

08:00- En un suave paseo, conoceremos las playas del Barronal. Cabo de Gata.

10:00- Fruta, bocadillo.

10:30- Actividad creativa en la playa.

12:30- Descanso.

Resto del día libre, los que lo deseen podrán quedarse en la playa, con agua y un pequeño refrigerio. La playa tiene sombra de roca durante todo el día, es un lugar ideal para disfrutar del mar y la arena.

20:30- “El Sabor Del Encuentro” Experiencia sensorial, donde jugaremos con nuestros sentidos, buscando el disfrute, dejándonos estar, sintiéndonos, dejándonos sentir, viviéndonos tranquila y armónicamente. Una experiencia donde la palabra SALUD cobra sentido.

Todo se desarrollará en torno a una gran mesa, ubicada en los jardines del cortijo.

21:30- Cena.

Domingo

09:30- Desayuno.

10:30- Taller cierre.

12:30- Fruta, té, café.

13:00- Taller cierre.

14:00- Comida.



Estos horarios podrán sufrir algún cambio, dependiendo de las necesidades de los ponentes, o de situaciones especiales que así lo requieran.

Deseamos que estas Deliciosas Experiencias Vacacionales Creativas, sean de tu interés y que podamos contar con tu participación.

Atentamente José Luis González Rodríguez.

INFORMACIÓN Y RESERVAS: José Luis González 628 48 28 72
espiral@espiralteatro.com

¡¡¡SALUD!!!



¡¡¡OS ESPERAMOS EN BABIA!!!