

Mayo 2024



San Javier
Sierras Cordobesas

Embarcate en una épica y transformadora aventura con el Bootcamp, donde cuerpo y mente se entrenan en una simbiosis sin igual.

Nuestro anhelo es brindarte herramientas sencillas y efectivas que puedas incorporar en tu cotidianidad, elevando tu bienestar general.

Cada actividad que realizamos tiene un propósito, y al disfrutarlas y compartir en tribu, la motivación se multiplica. Además, nos sumergimos en la naturaleza, respirando el aire puro de las sierras cordobesas y reduciendo el estrés crónico que tanto nos aqueja.



¿QUÉ VAS A RECIBIR?

Contacto con la naturaleza

Reducir los niveles de estrés

Conectar con tu cuerpo y mente

Aprender a moverte

Entender la importancia del Mindfulness

*Aprender a comer saludable y darte gustos
también*

Compartir con otras personas y divertirte!



ESTANCIA LA ABUNDANCIA

La Abundancia es un lugar sagrado donde se unen el cielo y la tierra, donde el humano y su divinidad se encuentran, donde la naturaleza brota desde las rocas y se expresa con contundencia en cada rincón, un nido en la inmensidad de las sierras donde reina la paz, un espacio donde la energía vibra en alta frecuencia.

Una reserva natural de 1200 hectáreas con montes, bosques, cerros y arroyos donde habita una gran variedad de animales. La casa es un antiguo casco de estancia de fines del siglo 19 que fue construido por motivos de salud, cuando sus pioneros llegaron en busca de las particulares propiedades del aire de la zona para curar las enfermedades respiratorias que padecían. No es menor el dato cuando de salud y bienestar se trata, pues La Constancia se encuentra en el corazón del microclima de Traslasierra, el tercero en importancia en el planeta







Entrenamiento
*Vamos a poner tu cuerpo
en movimiento
entendiendo la actividad
física como pilar
fundamental del bienestar
general de las personas.*

Alimentación

*Nos enfocaremos en la
importancia de la
nutrición y cómo una
alimentación
desinflamatoria puede
evitar daños a la salud.*

*También haremos
hincapié, en disfrutar de
la comida en lugar de
comer de manera distraída
y apresurada. Ofrecemos
un plan sin harinas,
azúcares refinados, ni
lácteos. Diseñamos
cuidadosamente el menú
para favorecer una
depuración del cuerpo
físico, que también despeja
y purifica la mente.*

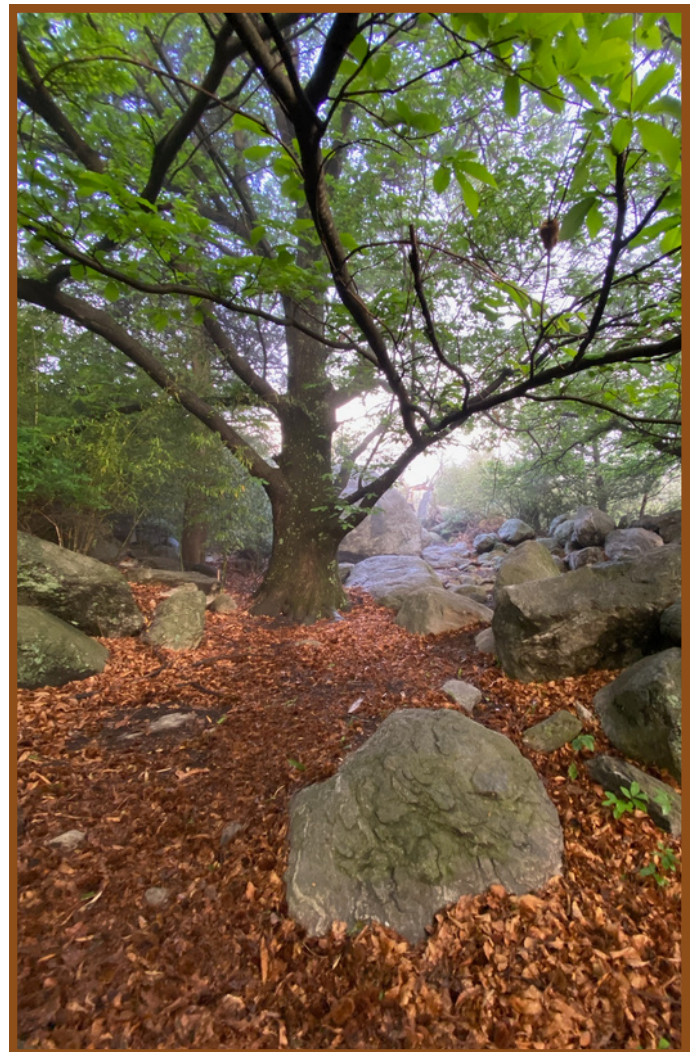




Exposición al Frío
La monotonía térmica nos hace por ejemplo gastar menos calorías, y multitud de estudios concluyen que esta comodidad es una causa adicional de la epidemia de obesidad. Tu salud se beneficiará de bajar de vez en cuando la temperatura

Respiración Hormética

Aplicando respiraciones horméticas somos capaces de acceder al sistema nervioso autónomo y suprimir la inflamación. Podemos regular el estado de ánimo, las emociones, y la temperatura corporal. Los ejercicios nos permiten alterar nuestra bioquímica (de ácida a alcalina) y contribuyen a limpiar los residuos (los subproductos no deseables de las reacciones químicas) del sistema linfático.





Meditación Activa
Ponemos en acción nuestro cuerpo físico tomamos conciencia de cómo estamos, de cómo nos sentimos. Nuestra mente toma presencia del aquí y ahora .

Generar el hábito de la meditación de manera más sencilla, entendiendo que es un momento que elegimos regalarnos para nuestro bienestar

Temazcal

El temazcal es un antiguo ritual tribal con tradición ceremonial y medicinal del antiguo México que se realiza dentro de un iglú cubierto. Dentro del mismo se colocan piedras volcánicas al rojo vivo sobre las que se vierten mezclas de hierbas naturales creando así medicinales nubes de vapor. A través del sudor se va depurando el cuerpo y la mente.



Trekking

Caminar es más que moverse. Podemos caminar para ejercitar nuestro cuerpo, para pensar, para dejar de pensar, para contemplar el paisaje, para compartir el camino. Propiciamos, la mejora de la postura corporal, un buen pensar, un buen contemplar, un saludable compartir y un reencontrarse con el silencio que promueve la calma mental.





- Entrenamiento
- Trekking
- Educación Nutricional
- Respiraciones
- Mindfulness
- Contacto con la naturaleza
- Tribu
- Meditaciones

Incluye:

3 noches de alojamiento en habitación compartida (doble o triple) baño privado.

3 desayunos, 4 almuerzos, 3 cenas, 3 Meriendas.

*Coaches y Guías de Montaña.
Todas las actividades.*

No Incluye:

Aéreo

*Transfer in and out
Consultar por el servicio*

Check In

Jueves 02 de Mayo de 2024, 12:00 hs
Estancia La Abundancia

Check Out

Domingo 05 de Mayo 2024, 16:30 hs

Precio

520 u\$s (dólares billete) habitación doble
480 u\$s (dólares billete) habitación triple

Beneficios y Cuotas!

*20% descuento pago en efectivo.
10% descuento transferencia bancaria.
5% descuento por haber asistido a un
Bootcamp anteriormente.
Promociones acumulables!*

*Además te ofrecemos la posibilidad de pagar
en 3 cuotas sin interés en pesos argentinos!*

Contacto
Lucas Caruso
+541155797679