

Mundo Consciente, unas vacaciones para el bienestar interior en 2024

Noticias 24hs | 31-01-2024 | 18:44



Mundo Consciente

El comienzo del año invita siempre a realizar actividades nuevas y más saludables, tratando también de disfrutar de la familia. Desconectar del estrés cotidiano y la relajación son los objetivos más apreciados. Si a ello unimos un entorno diferente, cerca de la ciudad, pero en el campo donde se pueda encontrar diversión y fiesta y, a la vez, armonía en un ambiente saludable, en compañía de la familia, de la pareja, de los amigos o solo/a. Esa es la solución que ofrece MUNDO CONSCIENTE

MUNDO CONSCIENTE te ofrece esta atractiva sugerencia a un precio muy razonable. Es un centro rural de primer orden. Situado en la Sierra de Gredos con un entorno natural de pozas, montaña y bosque para el descanso y realización de diversas actividades de relajación y bienestar, de naturaleza, lúdicas y deportivas.

Mundo Consciente ofrece estas vacaciones en dos hoteles diferentes, uno para familias con niños y otro para amigos, parejas, singles, y para cualquiera que desee aprender herramientas para vivir con mayor bienestar y tranquilidad, a vivir con menos estrés, a tener mejores relaciones con su familia, amigos, pareja? etc y a cualquiera que desee emprender un nuevo año de forma diferente.

¿En qué consisten las vacaciones que ofrece Mundo Consciente?

Se caracterizan por estos cuatro pilares:

Desarrollo personal: para aprender a combatir el estrés y mejorar la comunicación

Mundo Consciente propone un programa de actividades de desarrollo personal con actividades como yoga, meditación, biodanza, ejercicios de respiración o mindfulness entre otras. De esta

manera, facilitan herramientas para que los visitantes puedan aplicarlas después en su día a día en los aspectos que cada uno necesite, ya sea para disminuir el estrés y la ansiedad o para mejorar la relación consigo mismo, mejorar la comunicación y las relaciones con los demás...

Además, el aprendizaje que ofrece es experiencial, es decir, no se trata de aprender teorías, sino de hacer ejercicios prácticos asistidos por especialistas, para que cada persona pueda realmente integrar el aprendizaje y aplicarlo en su vida diaria. Ya que solo con la práctica en el día a día se puede realizar un cambio hacia una vida con mayor armonía en el nuevo año que empieza.

Ocio y amistad: un lugar donde podrás conocer personas afines en estas fiestas

El centro ofrece un lugar donde las personas pueden conectar con otras personas con los mismos gustos y aficiones; con personas que les apetece disfrutar de unas vacaciones de fin de año o Reyes en la naturaleza, pasándolo bien, con fiestas, cenas, bailes, actividades lúdicas, juegos? y a la vez cuidando su salud y en armonía. El hacer unas vacaciones en este ambiente favorece la posibilidad de conectar con personas abiertas y predispuestas a crear nuevas amistades.

Naturaleza: en el Parque Natural de Gredos, un paraje sorprendente a solo dos horas de Madrid

El hotel está situado en plena naturaleza, así, los visitantes pueden sustituir el ruido del tráfico de la ciudad por el canto de los pájaros al despertar.

Y aparte de las fiestas, actividades lúdicas y todo el programa de actividades de bienestar (yoga, biodanza, meditación? etc), se realizan excursiones a lugares increíbles con una vegetación exuberante y realmente paradisíacos llenos de una belleza natural. Mundo Consciente propone rutas a través de bosques centenarios, entre castaños y robles, y baños en ríos y pozas de aguas transparentes.

Salud y bienestar: Es posible disfrutar de las fiestas de fin de año y reyes y cuidar tu salud a la vez

Mundo Consciente ofrece la posibilidad de empezar el año en un lugar que promueve la salud, la relajación y donde las personas pueden aprender a cuidar su cuerpo, gracias a actividades de movimiento corporal, ejercicio físico y a una alimentación saludable.

La cocina es una parte fundamental en este centro rural. En Mundo Consciente entienden que la alimentación es una herramienta básica para el bienestar, tanto físico como mental y emocional. Por eso su cocina se basa en ingredientes frescos, integrales y de calidad y priorizando los productos ecológicos, de la zona y de temporada. De esta manera, todo el que quiera puede incorporar hábitos más saludables en su alimentación y mejorar su estado de salud.

Así que, en Mundo Consciente, los usuarios pueden elegir la opción y el ambiente que más se adecue a sus necesidades, o bien ir en familia al hotel especializado en actividades familiares o bien ir al segundo hotel donde sus clientes habituales son parejas, grupos de amigos de todas las edades y profesionales de todos los sectores. Ya son unas 25.000 personas las que han coincidido en este destino a lo largo de los últimos años.

Autor: Redacción