



<http://www.caminalavida.com/>

Disfruta de un finde con un sabor diferente
Experimenta 3 vivencias llenas de aroma, divertimento y sentido

"Bici reclinada, cata de vinos y yoga"

Sábado 1 y domingo 2 de octubre

Un triatlón de sentidos, con 3 etapas: bici reclinada, cata de vinos y yoga



El sábado

- Ruta en bici reclinada
- cata de vinos
- Cena en el Restaurante [Babo-Tapas](#) de La Bisbal d'Empordà
- noche en casa de pueblo de La Bisbal

El domingo

- Despertar con Yoga en la naturaleza
- Ruta en bici reclinada
- Despedida con un brindis

Programa

<p><u>El sábado...</u></p> 	<p>Bici reclinada</p> <p>Volverás a descubrir el placer de ir en bici, disfrutando de una nueva posición y de una vista panorámica.</p> <p>Experimenta las nuevas sensaciones de esta bici cómoda, sin molestias, sin sillín pero con un confortable asiento con respaldo, vale la pena descubrir el encanto de esta bici diseñada para disfrutar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Vamos a La Bisbal d'Empordà (cerca de Girona) ○ Iniciación, primeros pasos en bici reclinada y ruta alrededor de La Bisbal ○ Picnic en la naturaleza
<p>... por la tarde</p>  <p>El vino se mira, se huele, se degusta, SE SIENTE.</p>	<p>Cata de vinos</p> <p>Un viaje sensorial y espiritual hacia la esencia y los secretos del vino, por Shíra Lebel, sommelier.</p> <p><i>Experimentemos la cata de vino desde una perspectiva mucho más amplia y profunda de la que estamos acostumbrados. Desvelando las raíces espirituales del uso del vino, nos ofrece la oportunidad de "re-descubrir" los sutiles efectos de la bebida sagrada sobre los diferentes niveles de nuestra percepción. A través de esta auto-exploración por la senda del vino, nos permite sentir cómo al acercarnos a su esencia, nos acercamos a la nuestra.</i></p>
<p>... y la noche</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cena en el Restaurante Babo-Tapas de La Bisbal ○ Alojamiento en casa de pueblo de La Bisbal d'Empordà

<p>El domingo</p> 	<p>Yoga en la naturaleza</p> <p>Kundalini Yoga con Susanna Garcia, profesora de yoga y meditación - 1h30</p> <p>Un yoga muy especial y potente, que amplia tu consciencia y te aporta serenidad y energía.</p> <p>Viviremos el yoga desde el dejarnos llevar, soltando las exigencias y expectativas. Sólo disfrutar.</p> <p>Practicaremos una serie que nos permitirá aprovechar la energía solar, beneficiando a nivel físico nuestra digestión y purificación del cuerpo, y a un nivel más sutil, nos ayudará a tener una mente centrada, orientada hacia la acción y a adquirir entusiasmo.</p>
	<p>Bici reclinada</p> <p>Llenos de vitalidad y energía, desayunaremos y seguiremos con una Excursión en bici reclinada entre La Bisbal y el mar (45 km - 3h - nivel fácil/medio).</p> <p>Picnic en la playa o en la naturaleza</p>
	<p>Brindis</p> <p>Cerraremos estos 2 días de vivencias con un brindis de despedida.</p>

Precio: 140 €

- **Incluye** alquiler bici reclinada, cata de vinos, yoga, cena, noche (habitación doble, triple o cuádruple), desayuno y seguro
- **no incluye** picnic sábado y domingo

Contacto: Jean (670.552.590) - caminalavida@gmail.com

Punto de encuentro

- o Punto de encuentro 1: Iremos y volveremos en coche desde **Barcelona**.
- o Quedaremos el sábado delante de la estación **Fabra i Puig** a las **8h30**, volveremos el domingo sobre las 18h a Barcelona.
- o Punto de encuentro 2: Estación de tren de **Girona** a las **9h45**

¿Qué llevar?

Ropa cómoda, toallas, ropa de abrigo, gorra, gafas de sol, crema solar, picnic (sábado), agua y esterilla