

UN VIAJE A TU INTERIOR EN LA TOSCANA

DEL 7 AL 19 DE OCTUBRE 2023





Este viaje está enfocado para aquellas mujeres que prefieren disfrutar la puesta de sol, caminar entre viñedos y disfrutar de sus pintorescos pueblos medievales y se deleitan catando un buen vino, disfrutan de los aromas y sabores que la comida italiana nos ofrece, degustar un delicioso gelato sin culpa llenándose el alma con el renacimiento italiano para vivir y hacer su propia historia.





*Es por eso que KASE TRAVEL y
LOTO MINDFULNESS unimos
esfuerzos para vivir una
experiencia consciente teniendo
la oportunidad de meditar en un
entorno mágico.*



Loto

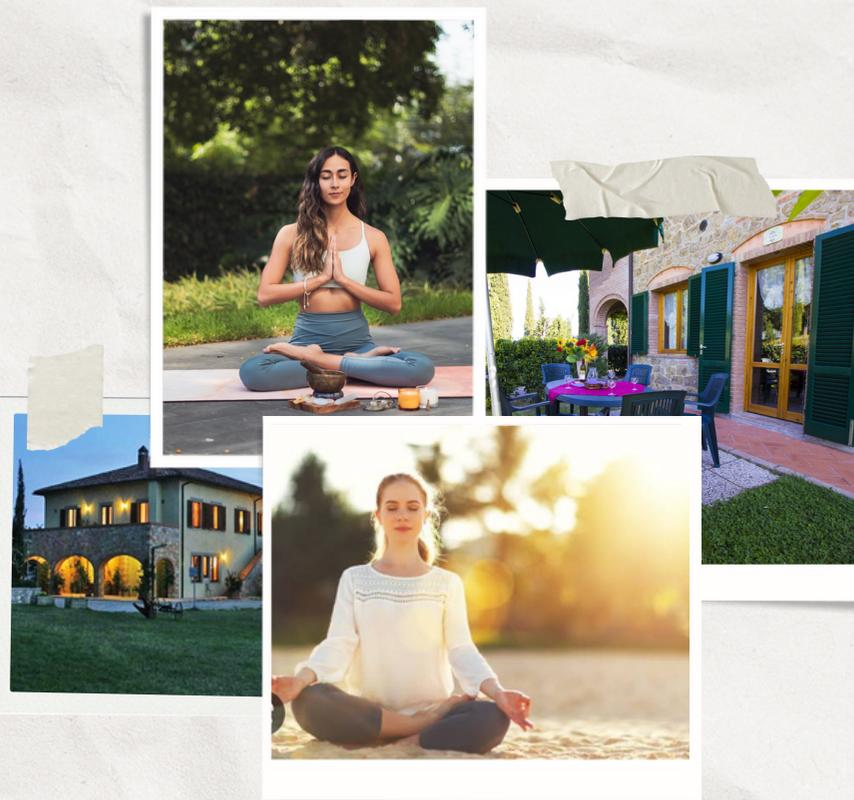
Mindfulness



¡NOS VAMOS A LA TOSCANA, EL CORAZÓN DE ITALIA!



Il Poggio es una finca que se encuentra en Sughera, una pequeña aldea en el municipio de Montaione en la Toscana Italiana, entre destinos como Florencia, Pisa, Lucca, Siena, la costa del Tirreno y pueblitos como San Gimignano, San Miniato y Certaldo. *Es un lugar ideal para disfrutar en una atmósfera familiar en contacto con la naturaleza y los maravillosos paisajes que la Toscana nos ofrece.*





En FLORENCIA disfrutaremos de su arte y cultura ROMA nos sorprenderá con sus monumentos, historia.

Después de Roma iremos a LONDRES donde disfrutaremos de sus monumentos históricos como el Big Ben, Palacio de Buckingham, Trafalgar Square, caminaremos sobre el río Támesis y disfrutaremos de sus inigualables barrios como Covent Garden, Greenwich, Westminster, la plaza de Picadilly Circus y por que no, hacer unas compritas en Oxford Street y Regent Street.



¿QUÉ INCLUYE?



Transporte terrestre del aeropuerto de Roma a Il Pogglio.

Hospedaje en Il Pogglio (4 noches)

Desayunos y cenas en Il Pogglio

Transporte a Siena, Pisa y San

Miniato

Clase de cocina italiana

Visita al viñedo

Cata de vinos

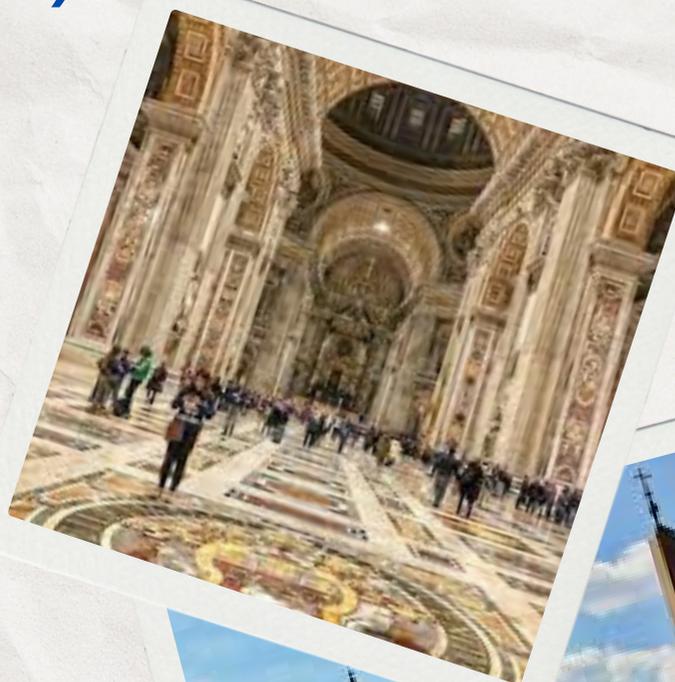
Sesiones diarias de mindfulness con

*Elisa Garduño **

Transporte a Florencia

Hospedaje 2 noches en hotel

(3 estrellas) con desayuno





Tren de Florencia a Roma

Hospedaje 3 noches en Roma

hotel

Desayunos

Entradas al Vaticano, Capilla

Sixtina, Coliseo Romano y Foro

Romano

LONDRES:

Hospedaje 3 noches hotel

Desayunos





¿QUÉ NO INCLUYE?

*NO INCLUYE TRANSPORTE AÉREO MEX-ROMA/
ROMA-LONDRES/ LONDRES-MEX*

*NO INCLUYE COMIDAS Y CENAS EN FLORENCIA,
ROMA Y LONDRES*

NO INCLUYE COMIDAS EN IL POGGLIO

COSTO DEL PROGRAMA:

En habitación doble \$3000 dlls

Habitación sencilla \$3200 dlls

**CONTAMOS CON LA VALIOSA
PARTICIPACIÓN DE ELISA GARDUÑO:
FACILITADORA Y FUNDADORA DE LOTO
MINDFULNESS**

Egresada de la Facultad de Derecho de la UAEM

*Certificada por el Instituto Mexicano de Mindfulness de UCLA como
facilitadora de Mindfulness y MBSR*

*Formada en el programa CCARE de la Universidad de Stanford para el
Cultivo de la Compasión*

*Diplomada en Budismo Tibetano en el mundo Moderno de la
Universidad de Virginia*

*Completó estudios en el Greater Good Science Center de la Universidad
de California, Berkeley de "The Power of Awareness"*

*Ha impartido cursos de Mindfulness, Reducción de Stress Basada en
Mindfulness , Compasión y Resiliencia en el INFONAVIT, La Universidad
Anahuac, La Universidad Panamericana, el Tecnológico de Monterrey
entre otros*

Ha dado conferencias en diversos congresos y Fundaciones.



Un viaje consciente puede ser propicio para el autoconocimiento y el cultivo de la atención y obtener nuevas herramientas y estrategias fuera del entorno conocido para gestionar sabiamente emociones, pensamientos, sensaciones y regalarnos el fortalecimiento del vínculo con nosotras mismas y con los demás al cultivar una mente compasiva y consciente.





Vivir la experiencia de un viaje consciente, mezcla de disfrute y autoexploración es un regalo inolvidable para ti misma, lleno de herramientas hermosas que te llevarás de vuelta a casa e impactará y enriquecerá tu vida para siempre.



Los viajes son una oportunidad de salir de lo cotidiano y experimentar el mundo interno y externo con una visión diferente. Pueden ser una oportunidad valiosa de practicar la presencia consciente a través de involucrarnos en la atención plena de los nuevos lugares, sabores, personas y experiencias que nos sorprenden; conocernos con mayor profundidad y darnos cuenta de cómo nuestra mente reacciona ante el entorno y de la manera en la que procesa el disfrute e incluso el estrés de las nuevas experiencias.

¡Contáctate con nosotros!



info@kasetravel.com



(722) 245 6896



ileana@kasetravel.com



Fecha límite de inscripción



Aparta tu lugar con \$500 usd