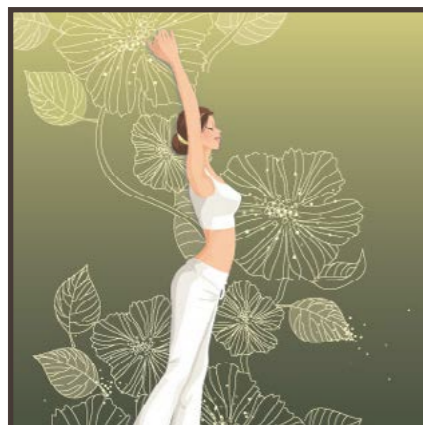
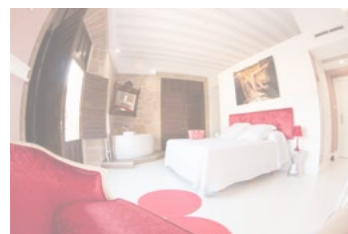
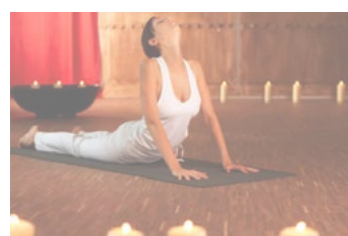
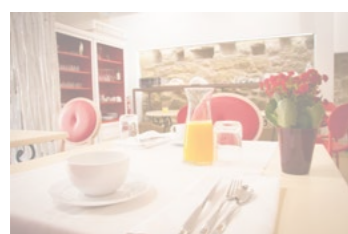


LOS FINES DE SEMANA ALTERNATIVOS



FINDE OMMM!!!
24-25-26 JULIO



BY **TEATRIS**
HOTEL

VIERNES 24 DE JULIO

- Recepción de visitantes y Día libre
- Opción de hacer la "Ruta por los Pueblos con Encanto"
- Alojamiento en la Habitación Temática elegida de Hotel Teatrisso

SABADO 25 DE JULIO

- Desayuno Teatrissero
- Salida al campo con Abilia Martín. Aprenderemos a identificar plantas cotidianas y su uso culinario o curativo. Las recogeremos y realizaremos un herbario. Nos bañaremos en el río. Caminaremos disfrutando de la naturaleza de la Rioja Alta
- Compartiremos un almuerzo campestre combinando productos típicos riojanos con algunos toques ecosaludables
- Regreso a Teatrisso. Tiempo libre para descansar y siestear...
- Tarde Teatrissera: Taller de Iniciación a la Biodanza. La biodanza es una forma libre de expresión corporal con música y sonidos que permite gran creatividad, sinceridad y fuerza vital de los bailarines. Alcanza la armonía y diviértete conociendo "la danza de la vida".
- Tiempo libre y Alojamiento en la Habitación Temática elegida

DOMINGO 26 DE JULIO

- Desayuno Teatrissero.
- Mañana Teatrissera: Sesión de Estiramientos de Cadenas Musculares impartida por Abilia Martín. Una práctica corporal precisa y sencilla basada en un estiramiento suave y sostenido de cadenas musculares. Ayuda a resolver lesiones del aparato locomotor, reduce el estrés, libera la respiración, consigue la integración postural...
- Ducha reparadora y Fin de los servicios de Teatrisso. Aunque también existe la posibilidad de disfrutar de la "Salida Tardía" a las 18:00 horas

RESERVAS y MAS INFO

Tlf. 697 922452 - info@teatrisso.com

Finde Ommm!!! en HABITACION DOBLE

desde **175,00** Euros / persona
Alojamiento + Actividades
2 Noches en habitación standard

TEATRIS
HOTEL

www.teatrisso.com

TALLERES BY TEATRIS

CURSO DE RECONOCIMIENTO DE PLANTAS SILVESTRES

SABADO 25 DE JULIO **53,00**

Euros / persona
Traslado incluido
Almuerzo incluido
Material incluido

A las 11 de la mañana nos trasladaremos desde Teatrisso a las riberas del Tirón y del Reláchigo con Abilia Martín donde pasaremos una mañana de paseo suave y contacto con la naturaleza. Aprenderemos a identificar plantas silvestres, sus propiedades, usos y curiosidades. Las recogeremos y realizaremos un herbario. Podremos bañarnos en el río. Compartiremos un almuerzo campestre combinando productos típicos riojanos con algunos platos que podemos realizar fácilmente haciendo uso de las propias plantas que recolectemos. Abilia nos hablara de su particular modo de vivir la vida de manera libre, sana, natural... Es una actividad apta para todos los publicos. Se facilitará libreta, cinta adhesiva, bolígrafo, etc.

TALLER DE INICIACION A LA BIODANZA

SABADO 25 DE JULIO **40,00** Euros / persona

A las 18,30 horas nos reuniremos en la Sala Cabilas de Teatrisso con ropa cómoda, libres de complejos y con muchas ganas de pasarlo bien. Abilia Martín nos enseñará como la biodanza es un sistema de integración que ayuda a las personas a lograr sus objetivos de vida a través de la música, el movimiento, la emoción y la conciencia. A través de la danza logra hacer consciente lo inconsciente, desaprendiendo lo aprendido, favoreciendo la expresión de las emociones y la conciencia de uno mismo y del otro. Esta disciplina no es propiamente una danza, teatro o pantomima en el sentido tradicional. Se le conoce como "La Danza de la Vida" y se basa en el poder de la música, del baile, del grupo, de la caricia...

SESION DE ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

DOMINGO 26 DE JULIO **40,00** Euros / persona

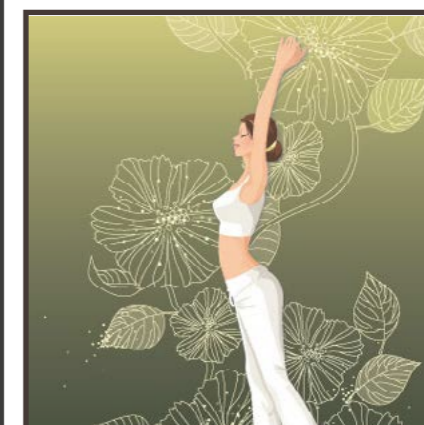
A las 11, 30 horas nos reuniremos en la Sala Cabilas de Teatrisso con ropa cómoda y espíritu sano. Abilia Martín nos iniciara suaves movimientos para poner en funcionamiento y tomar conciencia de cada una de las partes de nuestro aparato locomotor. Los beneficios que se consiguen a través de esta disciplina son: Evitar dolores y tensiones de espalda, conservar la elasticidad, mejora postural, liberar la respiración, relajar y reducir el estrés, acondicionar para el deporte evitando lesiones. En un ambiente musical y sensorial muy relajante, viviremos una experiencia sanadora y reconfortante.

RESERVAS y MAS INFO

Tlf. 697 922452 - info@teatrisso.com

Abilia Martín Madera es profesora de yoga, monitora de estiramientos musculares, conciencia corporal y gimnasias suaves, experta en plantas medicinales y cosmética natural.

Apúntate a nuestros talleres también sin alojamiento.



FINDE OMMM!!!
24-25-26 JULIO

Hospedería Teatrisso es el hotel rural temático de Cuzcurrita de Río Tirón.

El edificio fue antiguamente un salón de baile, y por eso te invitamos a bailar. Fue una casa de labradores y por ello queremos enseñarte los secretos de las plantas. Fue un centro de ocio donde relajarse y evadirse, y por ello queremos que dejes atrás el estrés y vivas un fin de semana estival alternativo en La Rioja Alta.

Nuestro FINDE OMMM!!! puedes disfrutarlo alojándote con nosotros con un todo incluido o escogiendo sólo los talleres que más te gusten, siempre con descuentos extras cuántos más realices. También puedes venir a Teatrisso a realizar los talleres sin alojamiento y beneficiarte de un 10% de descuento apuntándote a los tres.



TEATRIS
HOTEL

www.teatrisso.com