# JORNADA WELLNESS

**Queremos acercar el bienestar a nuestros clientes a través de la filosofía del mindfulness, en un espacio con mucho encanto**

EL ANTIGVO CONVENTO
EL BOADILLA EL MONTE

ANTIGVO CONVENTO
CATERING

CASA DE BVRGOS

## SESIONES DE YOGA Y  MEDITACION (Duración aprox. 90 minutos)

### DESCRIPCIÓN

¿Qué mejor forma que liberar tensiones y desconectar del estrés y la rutina que practicando Yoga?

### DINÁMICA

Se trata de una clase de **nivel básico apta para todos,** tanto si has practicado antes Yoga como si no. Además, es algo que podéis hacer cualquiera que sea vuestra condición física, o incluso si tenéis lesiones óseas o musculares (muy beneficioso en estos casos)

Una profesora titulada guiará la sesión, y practicaréis posturas de manera individual y también habrá dinámicas de grupo para fomentar el **trabajo en equipo y la confianza en el otro.**

La actividad tiene una duración de 1 hora y media, dividida en 1 hora de clase de yoga y media hora aproximadamente de relajación final guiada.

GRUPO
EL ANTIGVO
CONVENTO

### BENEFICIOS DE ESTA EXPERIENCIA:

- Aumentar la Cohesión
- Mejorar el Clima Laboral
- Desarrollar la confianza
- Desconectar de la rutina y tensiones

## MINDFULNESS (Duración aprox. 60 minutos)

**DESCRIPCIÓN**

El estrés y la falta de motivación es una de las principales causas de las bajas laborales; además, genera descontento dentro de los equipos de trabajo, lo que repercute directamente en la productividad de una empresa. **DINÁMICA**

**OBJETIVO**

Conseguir un profundo estado de relajación y conciencia durante la dinámica, para así evitar pensar en lo que nos molesta o preocupa y dar paso a una sensación de bienestar propia de la meditación.

Durante la sesión de Mindfulness se concede, además, un gran peso al aquí y ahora, y se aprende a controlar el estrés, mejorar la concentración, potenciar la innovación y la excelencia en el trabajo para, a su vez, aumentar la motivación profesional y, sobre todo, la personal.

**BENEFICIOS DE ESTA EXPERIENCIA:**

- Aumentar la Cohesión
- Desconectar de la rutina y tensiones
- Mejorar el Clima Laboral
- Desarrollar la confianza

GRUPO
EL ANTIGVO
CONVENTO

## NEUROBIENESTAR (Dos sesiones de 45 minutos aprox.)

**OBJETIVOS:**

Adquirir conocimientos del funcionamiento de nuestro cerebro/mente

Conseguir una mejor gestión emocional y empatía con el líder y con el equipo.

**CONTENIDOS:**

*El Cerebro y su Misión.

*Teoría de Los Tres Cerebros.

*Gestión Emocional: Secuestro Amigdalar y Cerebro Límbico.

**EXPERIENCIAL:**

*Scanner Corporal - Ondas Alfa

*Crear el Observatorio - Control Mental *Identificación de Programas Automáticos Propios y Adquiridos

*Neuro plasticidad - Cambio de hábitos

# TALLER DE COCINA SALUDABLE (2 sesiones de 45 minutos aprox.)

GRUPO
EL ANTIGVO
CONVENTO

**TALLER PARTICIPATIVO** en el que los asistentes elaborarán el propio menú del catering que después se degustará .

Se formarán grupos de 6 personas máximo. Siguiendo las pautas necesarias y bajo supervisión de nuestro equipo, cada grupo será el encargado de un tipo concreto de elaboración.

Ejemplo de un grupo de 20 personas (5 grupos de 4 pax.)

- Grupo 1: Patés Vegetales variados & crudités de verduras.
- Grupo 2: Rollitos vietnamitas con salsas (piquillos y mostaza con eneldo)
- Grupo 3: Tabulé de coliflor con setas shitake marinadas en umeboshi.
- Grupo 4: Salteado de sorgo con verduritas de temporada y tempeh.
- Grupo 5: Postre Thai de plátano en leche de coco, Mouse de aguacate y cacao con coco garrapiñado.

## BRUNCH SALUDABLE

- Spanish-toast (con fruta e intxaursalsa)
- Porrige de avena y piña especiada
- Panacotta de leche de almendras y fresas estofadas
- Ensaladas de quinoa, salmón y aguacate con emulsión de huevo y wasabi
- Mini tortillas de zarangollo e Idiazabal
- Poke de arroz, tofu, cebolleta encurtida y lomo marinado con cítricos
- Fruta preparada
- Brownie saludable de plátano

## BEBIDAS

- Zumo de naranja y zanahoria
- Zumo manzana, pepino, espinacas y limon
- Fresa, manzana, naranja y goji
- Café e infusiones
- Agua mineral

GRUPO
EL ANTIGVO
CONVENTO

SIN GLUTEN

CLAUSTRO ANTIGUO CONVENTO

PATIO ANTIGUO CONVENTO

JARDIN ANTIGUO CONVENTO

JARDIN CASA DE BURGOS

JARDIN CASA DE BURGOS

JARDIN CASA DE BURGOS

EL ANTIGVO
CONVENTO

**Dirección**

C/ de las Monjas s/n

Boadilla del Monte

28660 MADRID

**Teléfono**

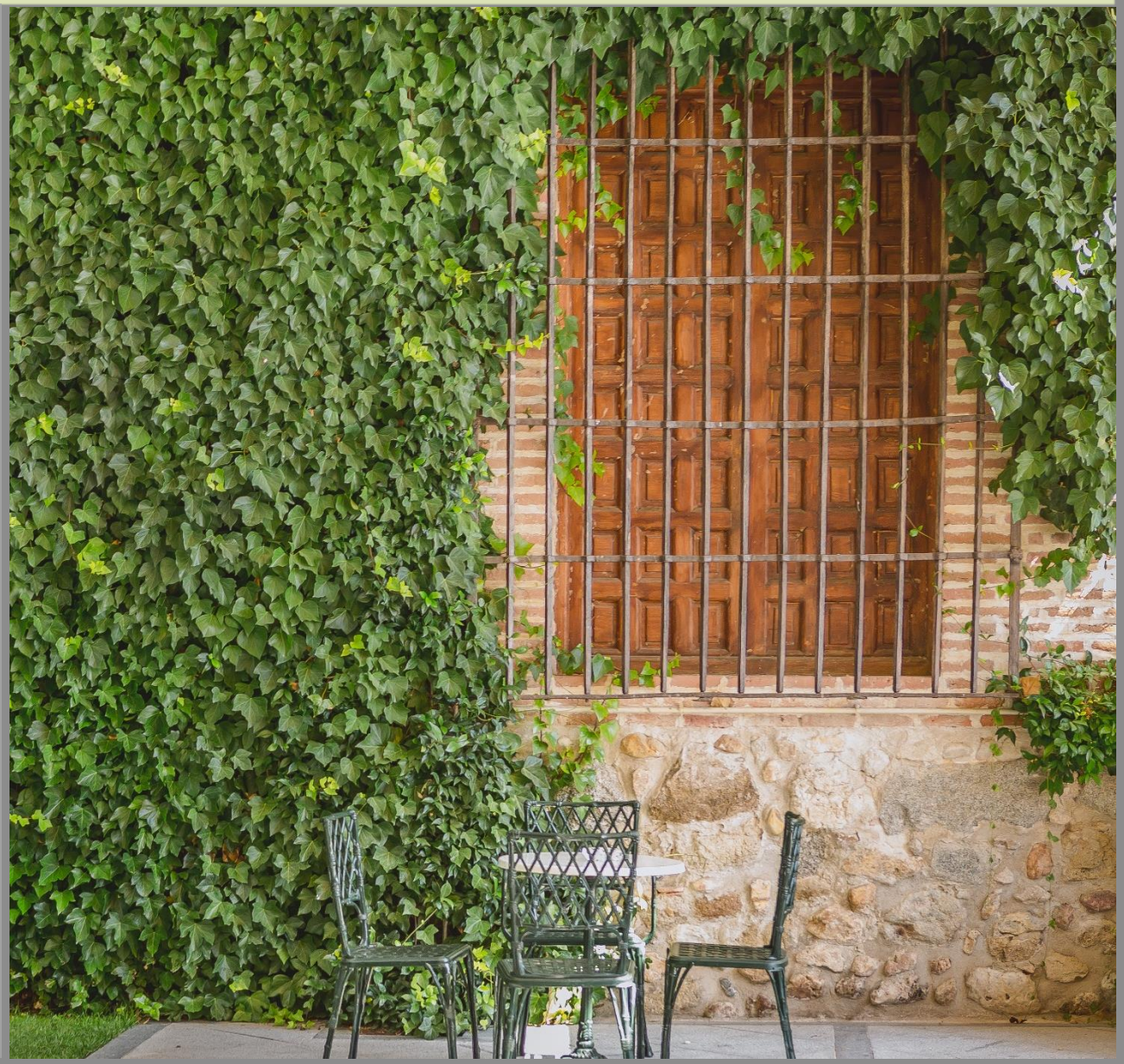
91 632 22 20

**Correo**

eva.perez@elconvento.net

estela.martinez@elconvento.net

**Web**

www.elconvento.net

## Síguenos en redes sociales