



Ciclo de Experiencias Regenerativas: **Volviendo al Origen**

Naturaleza, movimiento, nutrición consciente, agricultura ecológica y hábitos para recuperar nuestra salud natural



Cortijo Casería
del Mercado
Granada

Ciclo de Experiencias Regenerativas:

Volviendo al Origen

Naturaleza, movimiento, nutrición consciente, agricultura ecológica y hábitos para recuperar nuestra salud natural

Acto 1: La Siembra

29-31 DE AGOSTO 2025

Un fin de semana en el corazón de la Alpujarra de Granada, en un lugar mágico donde la sostenibilidad y la conexión con la naturaleza SON, ni más ni menos.

En el **Cortijo Casería del Mercado**, te invitamos a vivir una experiencia única para despertar los sentidos, conectar con la naturaleza, enseñarte a cuidar de ti misma/o a través del movimiento, el respeto a la tierra y a tu cuerpo, tu vehículo para experimentar el mundo, ¿le damos el mejor carburante y el mejor recorrido?



Cortijo Casería
del Mercado
Granada

Ciclo de Experiencias Regenerativas:

Volviendo al Origen

Naturaleza, movimiento, nutrición consciente, agricultura ecológica y hábitos para recuperar nuestra salud natural

Acto 1: La Siembra

29 AL 31 DE AGOSTO 2025

Este **Ciclo de Experiencias Regenerativas:**

Volviendo al Origen

tiene como objetivos:

- Fomentar la conexión con la naturaleza, con tu cuerpo libre a través del movimiento, la danza, la improvisación, el yoga y la meditación.
- Experimentar hábitos que potencian tu salud: baños de agua fría en manantial natural, sauna, grounding, movimiento...
- Aprender sobre nutrición antiinflamatoria y consciente, a través de alimentos reales y ecológicos cultivados in situ.
- Ofrecer una experiencia de reconexión interpersonal en un entorno ecológico y sostenible único que nos separará del ritmo acelerado de la vida cotidiana.
- Conocer la forma de cultivo ecológico que lleva a cabo Cortijo Casería del Mercado, la plantación de sus verduras y frutas y disfrutar de ellas en la mesa.

Una oportunidad única de vivir un fin de semana inolvidable en la Alpujarra de Granada.

Conéctate con la naturaleza, aprende, muévete, relájate y comparte en un ambiente de convivencia y respeto por el medio ambiente.



Acto 1:
La Siembra

29 - 31 DE AGOSTO 2025

¿En qué consiste el **Primer Acto de este Ciclo de Experiencias Regenerativas?**

La Siembra es una **experiencia para tomar conciencia y vivir el inicio de la vida**, el paso 1: el **Origen**.

Del **29 al 31 de agosto** en un entorno idílico, nos sumergiremos en un viaje hacia nuestras raíces, explorando la naturaleza y aprendiendo de la sabiduría ancestral hábitos para cuidar nuestro cuerpo y lo nutriremos de la madre tierra con frutos cultivados de manera ecológica y tradicional, en el mismo sitio dónde los comerás.

Será un fin de semana de movimiento, naturaleza, entrenamiento corporal y mental, en el que nos pondremos a prueba para explorar nuestras limitaciones y bloqueos.

Un espacio de convivencia, aprendizaje y reconexión, donde respiraremos el aire puro de la montaña y sentiremos la tierra bajo nuestros pies descalzos.



Lo que vamos a vivir durante estos 3 días

Exploración y Conexión con la Naturaleza 🌿

Comenzaremos cada día con un baño de agua fría en manantial natural. Después meditaremos y haremos una práctica de yoga para activar nuestro cuerpo de la mano de Perico.

Después de desayunar, recorreremos un sendero de manera diferente, experimentando con todos nuestros sentidos, con el movimiento y la libertad; sintiendo la energía de la tierra bajo nuestros pies descalzos.

Visita a los Cultivos Ecológicos de Joaquín 🌱

Conoceremos a Joaquín, un agricultor apasionado por la permacultura y las prácticas agrícolas sostenibles, creador y gerente de **Cortijo Casería del Mercado**. Visitaremos sus cultivos ecológicos, aprenderemos sobre la permacultura y las técnicas tradicionales que permiten a la tierra florecer en armonía con el entorno.



Ciclo de Experiencias Regenerativas: **Volviendo al Origen**

Naturaleza, movimiento, nutrición consciente, agricultura ecológica y hábitos para recuperar nuestra salud natural

Siembra y Cultivo de Semillas 🌱

Participaremos en la siembra de semilleros de tomates, berenjenas, pimientos, calabacines, pepinos, melones, sandías, calabazas, flores... reconectando con la esencia de la vida que brota desde la tierra. Nos llevaremos el conocimiento para replicar estas prácticas en nuestros propios hogares.

Respiración, Movimiento y Danza en Plena Naturaleza 🧘

Experimentaremos la calma y la paz interior a través de sesiones de respiración, meditación, yoga, primal movement y danza al aire libre, en unas instalaciones increíbles, tanto al aire libre como en interior.

Aprenderemos a romper las barreras de nuestra mente y de nuestro cuerpo a través de la exploración, las sensaciones y el autoconocimiento.



Ciclo de Experiencias Regenerativas: **Volviendo al Origen**

Naturaleza, movimiento, nutrición consciente, agricultura ecológica y hábitos para recuperar nuestra salud natural

Alimentación Saludable y Nutritiva 🥕

Degustaremos comidas preparadas con alimentos naturales, frescos y reales, cosechados del mismo huerto en el que plantaremos nuestras semillas. Tendremos **tres comidas diarias, con opción vegana, cocinadas con mucho amor en la Finca, a modo de buffet libre**, con tiempo relajado para saborear, conversar y disfrutar del espacio, de baños fríos en la piscina con agua de manantial y de las personas.

Charlas sobre Nutrición y Bienestar 🍏

Aprenderemos sobre **nutrición, microbiota y cómo cuidar nuestro cuerpo aprovechando los beneficios que nos ofrece la naturaleza** de la mano de Mónica Pérez, Nutricionista Integrativa y Entrenadora de Movimiento y Consciencia y creadora de esta iniciativa, ¡un saludo! ¡jaja!

La naturaleza es la mejor medicina, y esto será la base de esta experiencia tan holística. Aprenderemos a nutrir nuestro cuerpo, a escuchar nuestras emociones y a entender la importancia de la microbiota intestinal para nuestra salud integral.

Noche de Estrellas ✨

Las noches tendrán como protagonistas las estrellas en un balcon al cielo increíble, donde compartiremos historias, experiencias y reflexiones, fortaleciendo lazos y creando recuerdos inolvidables.





Ciclo de Experiencias Regenerativas:

Volviendo al Origen

Naturaleza, movimiento, nutrición consciente, agricultura ecológica y hábitos para recuperar nuestra salud natural

RESERVA EN TU AGENDA:

29 - 30 Y 31 DE AGOSTO 2025

Vas a hacer todo esto:

- Alojamiento en el Cortijo Casería del Mercado durante 3 días y 2 noches.
- Tres comidas diarias con productos frescos y ecológicos de la huerta.
- Actividades: baños de agua fría, sauna, yoga, movimiento, sendero descalzos, visitas a los cultivos, taller de siembra.
- Sesiones de meditación, yoga, primal movement, danza e improvisación.
- Charlas sobre nutrición, bienestar y hábitos para potenciar tu salud.

Por tan solo:

350€
POR PERSONA

EARLY BIRD

300€

Hasta el 1 de Agosto



Acto 1:
La Siembra

29 - 31 DE AGOSTO 2025



Ciclo de Experiencias Regenerativas:

Volviendo al Origen

Naturaleza, movimiento, nutrición consciente, agricultura ecológica y hábitos para recuperar nuestra salud natural

RESERVAS



687 449 885 Mónica



salud@quenospasanutricion.es



Cortijo Casería del Mercado.

Alpujarra de Granada. 18438 Almegíjar,
Granada, Andalucía.

Entérate de todo en

@moniypulgui

en **@nos_pasa_que**

y en **@movimiento_y_sanación**

¡Te esperamos en el huerto! 🌱



¿QUÉ NOS PASA?

Respiración, Nutrición y Movimiento

Acto 1:
La Siembra

29 - 31 DE AGOSTO 2025



Ciclo de Experiencias Regenerativas: **Volviendo al Origen**

Naturaleza, movimiento, nutrición consciente, agricultura ecológica y hábitos para recuperar nuestra salud natural



Una iniciativa de:

¿QUÉ NOS PASA?

Respiración, Nutrición y Movimiento



MOVIMIENTO
Y SANACIÓN

Colaboran:



Cortijo Casería
del Mercado.
Granada