



LA RANDA Espacio natural para
ALOJAMIENTO RURAL **crecer y aprender
en salud**

Que cosas podemos hacer estando en La Randa

Además de poder disfrutar de un **entorno con alto valor cultural y paisajístico**, en La Randa también organizamos una serie de *actividades lúdicas, encuentros, cursos y talleres* a lo largo del año.

En La Randa te ofrecemos:

EXCURSIONES CON GUÍA

Hemos empezado a organizar y desarrollar los recorridos de las **diversas excursiones** que vamos a ofrecer. Es un trabajo que estamos iniciando y *de momento podemos ofrecer:*

Excursión a las "Canteras de Santa María"

Salida: Desde la propia Masía de La Randa.

Duración: Entre **3 y 4 horas**, en función del paso y del rato de descanso.

Características:

Salimos de la masía y tomamos una **senda** que nos conduce a un sendero de *pequeño recorrido* que nos lleva a las canteras. Desde la masía hasta la senda hay unos **10-15 minutos**, desde la senda hasta que enlazamos con el sendero PR es una subida de unos **20-25 minutos** hasta la cresta de la montaña, a continuación el terreno llanea durante otros **20-25 minutos** y al final hay otros **20-25 minutos** en que se baja, llanea y sube.

Al llegar hacemos una parada para almorzar o merendar. La **vuelta** se realiza por el **mismo camino**.

Esta excursión la pueden hacer **también los niños/as** a partir de 4 años (si son más pequeños habría que llevarlos en brazos de vez en cuando).

Peculiaridades:

Durante el **recorrido** es muy probable que se puedan observar **rastros** de la **fauna** de la zona (principalmente *jabalíes, zorros y cabras montesas*) y ver distintas **aves** que nos sobrevuelan (*águilas, buitres y otras rapaces, cuervos...*) y es probable que, con un poco de *suerte* y dependiendo de la *temporada*, al llegar a las *canteras* podremos ver a las **cabras montesas**.

Precio:

5 € por persona.

8 € por persona incluyendo el *almuerzo o merienda*.

FIN DE SEMANA CON ACTIVIDADES ORGANIZADAS

Viernes:

- Llegada, acomodación, muestra de los espacios disponibles.
- Cena.
- **Documental/película** en el Salón o **Charla** sobre temas o *actividades actuales* o que se estén desarrollando en La Randa (principalmente en relación con la salud).

Sábado:

- Desayuno.
- **Taller de fieltro** de 2 horas (Toma de contacto con el material e iniciación).
- Preparativos para **"encender el horno árabe de leña"** (hacer leña, cargarlo, etc.).
- Comida.
- **Encendido** del horno de leña.
- A **elegir** (se puede *participar en las dos*).

- Preparación de **platos y/o "pastelería"** para cocción en *horno de leña*.
- **Taller de fieltro** de 2 horas (aprendizaje de parte de la técnica).
- **Cena** a base de los *platos cocinados en el horno*.

Domingo:

- Desayuno.
- **Excursión** (a elegir de nuestra oferta) con *guía y almuerzo en la montaña*.
- Aperitivo y Comida.
- Despedida.

Precio por persona:

150 € en habitación individual o doble.

130 € en habitación compartida (*a partir de 3 plazas*).

También estamos en contacto con **empresas y personas de la zona** que ofrecen *actividades deportivas de montaña, escalada, micología, paseos a caballo, trekking, deportes de aventura, etc.*

Estamos situados a apenas **42 Km.** de las *pistas de esquí* de **Valdelinares** y a **67 Km.** de las de **Javalambre**.

También puedes hacer **turismo por la zona**. En nuestra página [Encuétranos](#), en **Valores culturales o patrimoniales de la zona** están algunas de las muchas cosas que se pueden hacer cerca y en diferentes épocas del año.

Cursos, encuentros y talleres con programación previa

Varias veces al año organizamos este tipo de **actividades** con *fechas fijas* de acuerdo a la **disponibilidad** de los instructores, ponentes, etc. y de los **participantes** que se inscriban en cada convocatoria.

CURSO DE MASAJE AYURVÉDICO

El **masaje** *aumenta* la producción de glóbulos blancos y anticuerpos que proporcionan **mayor resistencia contra los virus y las enfermedades**, lo que refuerza el mecanismo defensivo corporal y aumenta la inmunidad *frente a los cambios ambientales*. El masaje es un **protector**, un **preservador**, un **rejuvenecedor** y aumenta la **confianza** en uno mismo, *la fuerza de voluntad y ejercita el sistema nervioso*.

TEMARIO

Básicamente es un **curso práctico de masaje**. El temario es el que sigue, aunque puede variar en función de la demanda del grupo.

- Filosofía Ayurveda.
- Doshas.
- Gunas.
- Chacras.
- Marmas.
- Un paso por sus mapas de trabajo.

DURACIÓN Y PRECIOS

3 fines de semana

Mínimo de **35 horas** para obtención de Certificado

Curso con *pensión completa de viernes a domingo* por la tarde: **200 €** por fin de semana. *Total* del curso **600 €**.

PROFESORADO**Yolanda Reyes**

Masajista Ayurveda con **15 años** de experiencia, con certificado de la *Escuela Shivlok Salsthan* e instruida durante **8 años** por el *Dr. Paandit Peetambar Mishra*.

Profesora de Yoga por la *Escuela de Shadana*.

Maestra de *Reiki*.

En la actualidad cursa estudios de *Tarot y Eneagramas* (origen filosofía Sufí).

NOTAS

Para la realización del curso hace falta un mínimo de **8 personas**, aunque es posible

apuntarse individualmente y atender a la organización del próximo curso.

Las fechas de los cursos se organizan en función del alumnado y de la disponibilidad de Yolanda.

TALLER DE FIELTRO

Aprendizaje de la técnica del fieltro, **«sin costuras»**, a partir de la *lana lavada y cardada*.

Para el desarrollo del taller se emplean **varias técnicas**, *con o sin molde* y se os ayuda a elaborar una idea. Podréis hacer, por ejemplo, *una pelota, una cuerda, un pre-fieltro, unos zapatos, un gorro, una funda para el móvil o la cámara de fotos, etc...*

Hay que traer: **recipiente** para 1-2 litros, **jabón natural** (gordito), una **toalla** "vieja" y **tijeras, precinto** (marrón gordo) y **cartón** (los recipientes y cartón los podemos suministrar nosotros).

IMPARTE EL TALLER:

Marie de France

DURACIÓN:

De **2 a 24 horas** en función del *programa* (que puede incluir iniciación, aprendizaje de la técnica, perfeccionamiento y "proyecto personal") y de las *edades* (niños/as se cansan antes). Se puede hacer **intensivo o repartido** en varias sesiones de tiempo variable también.

NIVEL TALLERES Y PRECIO por persona

- Taller de **2 h.** – Toma de contacto con el material + Iniciación: 15 €.
- Taller de **4 h.** – Contenido anterior + Parte del aprendizaje de parte de la técnica: 25 €.
- Taller de **8 h.** – Contenido anterior + Aprendizaje de la técnica: 50 €.
- Los talleres de **16 h.** (100 €), **20 h.** (125 €) y **24 h.** (150 €) son como el de 8 h. más el perfeccionamiento de la técnica y el **desarrollo de un proyecto personal** en mayor o menor grado dependiendo de la duración del mismo.

NOTAS

Máximo **10 personas** por taller.

Para todas las edades.

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS EN SALUD

CONTENIDO DEL ENCUENTRO

La idea de este encuentro es **compartir** las experiencias en Salud de los asistentes. Las cuales las han tenido, en una u otra medida, **trabajando**, como **afectados** o en ambas situaciones a la vez. Encontrándonos para ello en un *entorno natural*, cómodo y con un ambiente de **familiaridad y tranquilidad**.

También queremos mostraros **nuestro proyecto** y haceros partícipes de una investigación que queremos desarrollar en el campo de la Salud: **"Medicina de Actitud"**.

De otro lado abriros nuestras instalaciones de cara a un **futuro** para *colaboraciones, participación en áreas del proyecto, realización de actividades o cursos* que se puedan poner en marcha en La Randa...

Al margen de lo expuesto anteriormente vamos a rodear estos días de alguna **actividad lúdica o cultural** (*excursión por la montaña, pase de documental, música, visita turística, encendido del horno de leña...*) que nos ayude a entrar en materia o a salir de ella.

También contaremos con **charlas o exposiciones** que darán algunos de los asistentes de manera más formal, aunque tendrían perfectamente cabida en ese intercambio de experiencias mencionado. Si *cualquiera de los asistentes* desea hacer una **exposición** de su trabajo o ilustrarnos sobre el tema en que está trabajando y disponer de un tiempo determinado para ello, sólo tiene que *solicitarlo y lo incluiremos* en el programa (*fecha límite de presentación de propuestas el día 28 de febrero*).

De otro lado se ha pensado **debatir** en torno a temas concretos a los que quizás, y

por las personas que parece que van a asistir, podamos aportar un granito de arena. O bien formar algún **grupo de trabajo** que pueda servir para que ese grano se convierta en una montañita. Se aceptan asimismo *propuestas de debate*.

FECHAS

Del miércoles **18** de marzo por la tarde *hasta* el domingo **22 de marzo** por la tarde. La llegada puede ser también el mismo día 19 antes de comer.

TIPO DE ALOJAMIENTO

El alojamiento puede ser en *habitación individual, doble o compartida* (de 3 a 7 plazas).

Las habitaciones disponen de *calefacción centralizada y baño* (wc, aseo y ducha).

Los comedores, salones y salas disponen de calefacción centralizada.

COMIDA

Cocina casera. Platos mediterráneos, tradicionales, vegetarianos y macrobióticos.

Se cuenta con **asador-parrilla y horno árabe de leña**.

Se atienden *todo tipo de dietas con previo aviso*.

PRECIO

- Habitación *individual o doble*: **200 €**.
- Habitación *compartida*: **172 €**.
- Con *llegada el día 19*: **-35 €**.

RESERVA

Para realizar la **reserva** hay que hacer un *ingreso o transferencia* a la cuenta **20389957463000279073** de *Caja Madrid* que va a nombre de **Francisco Javier García Floris** de un importe de **60 €** y mencionando el concepto "*Reserva La Randa días 18 a 22 de marzo PC*".

El *resto* del importe se puede pagar en *efectivo* en la misma Masía o bien hacer el *ingreso* de la totalidad en la cuenta mencionada anteriormente con el concepto "*Estancia en La Randa días 18 a 22 de marzo PC*".

Aunque estamos desarrollando el programa podemos adelantarnos lo siguiente:

EXPOSICIONES

- **Proyecto** "*Casa de Reposo y Salud La Randa*". Explicación, desarrollo, evolución....
- **Medicina Tradicional China** en Occidente.
- **Astrología y la ley de Bell**. *Física cuántica*.
- **Sanación** por arquetipos.
- Propuesta de investigación de "**Medicina de Actitud**".

De otro lado deciros que probablemente van a asistir personas que tienen relación con *Yoga, Reiki, Masaje, Eneagramas, Astronomía, Tarot*.

DEBATES

- Formas de **Nutrición**. *La comida, el aire, la energía, el sueño*.
- Efecto **Placebo**. Efecto **Vudú**. *Autocuración. ¿Explicación razonable?*.
- **Cronificación** de enfermedades, *¿Objetivo o resignación?*
- Acceso a *tratamientos no pagados* por el Sistema Sanitario. *Información-fiabilidad*.