

“Respira, descansa y disfruta. Lo agradecerás. Te lo agradecerán”

## La Fundación Summa Humanitate organiza una semana de descanso para religiosas/os mayores de 65 años, autónomos físicamente o con grado de dependencia leve.

El **autocuidado** es una exigencia de obligado cumplimiento para los que nos dedicamos a cuidar a los demás.

Nos volcamos en la salud espiritual, mental y corporal de quienes nos rodean, pero ¿no les ayudaríamos mejor si hiciésemos una pausa para **experimentar** en nosotros mismos lo que es el autocuidado, la atención de la salud personal en todos los sentidos?

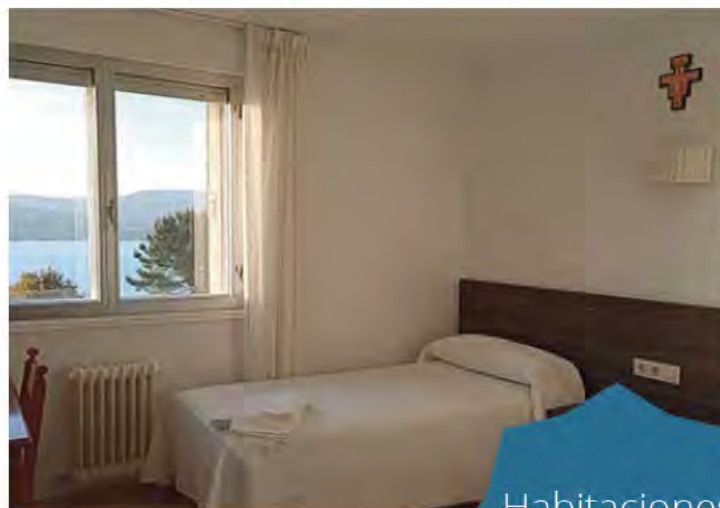
Te invitamos a disfrutar de unos días de descanso para **recargar energías**. Lo haremos en un lugar idílico, la *Casa de espiritualidad de Santa María do Mar* situada en corazón de las Rías Baixas y bañada por las rías de Arousa y Pontevedra.

### ¿Qué encontrarás?

Descanso, salud y recreación. Te proponemos unas minivacaciones con actividades saludables, de ocio y **convivencia** combinadas con alguna actividad formativa en un entorno de singular belleza, que contribuya a tu bienestar y equilibrio personal.

Unos días de respiro, relajación y diversión para volver a casa revitalizado y con **hábitos más saludables**.

Disfruta 6 días en la Casa de Espiritualidad de "Santa María do Mar" de Sanxenxo.



Habitaciones  
individuales  
y dobles

### ¿Cuándo?

Del domingo 4 de junio, a partir de las 18h, hasta el viernes 9 de junio, después de comer.

### Casa de Espiritualidad de "Santa María do Mar"



El Castro, 36. Dorrón  
36966 Sanxenxo (Pontevedra).  
<https://santamariadomar.es/>

Ofrece espacios acogedores para disfrutar de:

- la paz y la belleza,
- la contemplación y la oración,
- la formación y el crecimiento personal,
- el turismo y las actividades al aire libre,
- el encuentro y el descanso.



Foto: Ruta da Pedra e da Auga

## Una semana para ...

- ✓ Tomar conciencia de la importancia de mejorar nuestra calidad de vida en esta etapa de la madurez, cuidando de la salud en todas sus dimensiones (física, psicológica, social y espiritual). Para ello, en un contexto de descanso y en contacto con la naturaleza, os ofreceremos actividades formativas, de estimulación y de ocio.
- ✓ Aprovechar, disfrutar y profundizar del encuentro con otras/os hermanas/os. La dimensión intercongregacional va más allá de un evento o un intercambio puntual en el que puedan conocerse diferentes carismas; durante estas mini vacaciones os proponemos compartir un poco de vida, diferentes perspectivas y enriquecernos mutuamente de experiencias personales y comunitarias de envejecimiento activo.
- ✓ Aceptar la vulnerabilidad como un don y comprender y manejar mejor el proceso de envejecimiento, para ayudar a vuestras comunidades y a vosotras/os mismos a vivirlo con fe y esperanza.
- ✓ Por último, y no menos importante, conseguir que al finalizar la semana hayáis descansado, os hayáis divertido y revitalizado con estas experiencias y propuestas de hábitos saludables.

# Programa de actividades

Todas las actividades de la semana se centran en el cuidado de la salud física, mental, social y espiritual.

**Compartir intercongregacional:** Coloquios para presentar experiencias positivas, retos de la vida religiosa, la vivencia del proceso de envejecimiento en las congregaciones y todo lo compartido durante la semana

**Actividades de animación y estimulación**

**Formación**

**Espiritualidad**

	<b>Domingo 4 de junio</b>	<b>Lunes 5 de junio</b>	<b>Martes 6 de junio</b>	<b>Miércoles 7 de junio</b>	<b>Jueves 8 de junio</b>	<b>Viernes 9 de junio</b>	
<b>8:15</b>		Laudes Eucaristía	Laudes Eucaristía	Laudes Eucaristía	Laudes Eucaristía	Laudes Eucaristía	
<b>9:00</b>		Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	
<b>10:00</b>	Viaje desde nuestras localidades hasta la Casa de Espiritualidad	Abrazar la vulnerabilidad en nuestras vidas y en las vidas de quien cuidamos, una bendición si sabemos aprovecharla	Excursión cultural	El reto del envejecimiento positivo y una sana convivencia en una comunidad de mayores	Excursión en la naturaleza	Espiritualidad en la madurez vital: vivir con ilusión nuestra consagración como mayores	
<b>11:30</b>	Pondremos a disposición de los asistentes que no puedan ir por su cuenta a Dorrón, transporte desde Santiago, Pontevedra y Vigo para aquellas personas que notifiquen su llegada a estas localidades el mismo domingo y de regreso el viernes	Descanso y café	Visita guiada al Monasterio de Poio y a la Villa de Combarro	Descanso y café	Paseo por el puerto de Sanxenxo y alrededores	Descanso y café	
<b>12:30</b>		Cómo comprometerse en el día a día con la esperanza, la gratitud, la alegría, la compasión y la ternura		<b>Hábitos saludables:</b> <u>Cuidado del cuerpo</u> , alimentación y ejercicio <u>Activación de la mente</u> , <u>Cuidado emocional</u> . Cómo manejar el estrés o la ansiedad	Paseo por la ría en un barco mejillonero	Puesta en común del encuentro	
<b>14:00</b>		Comida y tiempo libre	Comida y tiempo libre	Comida y tiempo libre	Comida Picnic en la playa	Comida y despedida	
<b>16:30</b>		<i>Ruta da pedra e da auga</i> Paseo sencillo en torno al Río Armenteira	Descanso	Cine forum	Descanso		
<b>18:00</b>	Acogida y saludos		Merienda	Merienda	Merienda		
<b>18:30</b>		Merienda	Ejercicios de relajación	Continuación del cine forum	Ejercicios de relajación	Vuelta a casa con las pilas cargadas	
<b>20:00</b>	Vísperas	Vísperas	Vísperas	Vísperas	Vísperas		
<b>21:00</b>	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena		
<b>21:40</b>	Libre	Compartir intercongregacional					
<b>22:45</b>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso		

## Precios

El precio de esta propuesta de 6 días incluye:

- **Alojamiento**
- **Manutención**
  - 3 días en pensión completa
  - 2 días en media pensión
  - 1 menú externo en Combarro
  - 1 picnic en la playa.
- **Todas las actividades detalladas en el programa**

Posibilidad de descontar el precio el barco si alguien no quiere ir en barco o se marea, eso sí sabiendo que mínimo tienen que ser 4 personas para realizar la actividad.

El precio variará según la habitación escogida:

- € Habitación individual: **345€.**
- Habitación doble compartida: **265€/pers.**



Que nadie se quede sin acudir a esta actividad por el viaje. Desde la Fundación Summa Humanitate os ayudamos a organizarlo de la mejor manera posible y facilitamos la forma más directa y económica de llegar al lugar de destino. Desde Santiago, Pontevedra o Vigo os iremos a buscar para que no haya dificultad para llegar. A la vuelta haremos lo mismo.

## Inscripciones



Inscripción a través de **correo electrónico**  
✉ **info@fundacionhumanitate.org**

Disponibilidad de máxima **40 plazas**, que serán cubiertas por riguroso orden de inscripción.

- Indicar en "Asunto": **"MINIVACACIONES INTERCONGREGACIONALES"**
- **Incluir la siguiente información:**
  - Nombre y apellidos
  - Congregación o Instituto religioso
  - Cargo o función
  - Correo electrónico de la persona que asistirá
  - Dirección
  - Teléfono
  - Si tiene problemas de movilidad
  - Si precisa una dieta específica
  - Si es necesario que se le recoja en Vigo, Pontevedra o Santiago de Compostela.



Más información (Ángeles): **+34 915 900 545/ + 34 619 86 13 07**