



Presentación de la experiencia

URDAIBAI EKO RELAX

IBAIGUNE HOTELA

12 y 13 de diciembre de 2022-ko abenduaren 12a eta 13a



*Colabora: Departamento de Turismo,
Comercio y Consumo del Gobierno Vasco*

EUSKADI
BASQUE COUNTRY



URDAIBAI EKO RELAX

Origen de la idea

Es un proyecto de Ibaigune Hotela. Nace con la idea de ofrecer una experiencia relajante, única y diferente a los visitantes tanto nacionales como internacionales, que deseen acercarse a nuestro territorio, turistas que buscan estancias alternativas suficientemente atractivas para que decidan quedarse unos días entre nosotros y que perduren en sus recuerdos.

Todas las actividades pretenden potenciar el bienestar a través de la vinculación al entorno de la Reserva de la Biosfera y la relajación autógena.

Combina



Alojamiento



Gastronomía



Relajación
autógena



Actividades
culturales y
senderismo
en URDAIBAI





URDAIBAI EKO RELAX

Estructura

- Ibaigune Hotela proporcionará **alojamiento** y **media pensión** a los huéspedes.
- La **comidas** ser realizarán **en** diferentes **restaurantes de la zona**, con el fin de que los visitantes conozcan la gran variedad gastronómica de nuestra tierra y potenciar el sector de la restauración.
- Sesiones de **relajación y entrenamiento en relajación autógena** guiados por un profesional.



URDAIBAI EKO RELAX

Estructura

- Variedad en la gama de **actividades outdoor** ofertadas:
 - Visitas de senderismo guiadas por las marismas, pueblos y caminos de Urdaibai.
 - Visitas a Gernika y Bermeo, para conocer la historia de nuestra tierra.
 - Salidas en barco con las que obtener una hermosa vista de las playas y nuestra abrupta costa.

Dirigido a

- Grupos a partir de 6 personas, hasta un máximo de 30, formados por personas que se conocen o de diferentes procedencias.
- Packs de 2, 3 y 5 noches.

PROGRAMA: PRESENTACIÓN URDAIBAI EKO RELAX

Lunes, 12 de diciembre

- 17:30 Presentación de la comercialización de URDAIBAI EKO RELAX por **Pablo Granell**, Consultor de Rusticae
- 18:15 Autogenix por **Luis Rivera**, catedrático en psiquiatría
- 19:00 Sesión de relajación por **Mikel Palacios**, psicólogo clínico
- 20:30 **Cena** (Ibaigune Hotela)

Martes, 13 de diciembre

- 08:00 **Desayuno** (Ibaigune Hotela)
- 09:00 **Visita guiada por Urdaibai** (La Vega, San Cristóbal, Torre Madariaga, ...)
- 11:00 **Hamaiketako**
- 11:30 **Visita guiada a Gernika**
- 14:30 **Comida** en Gernika

PABLO GRANELL

- Licenciado en Derecho (Universidad de Navarra).
- Máster Certificate in Hospitality Management (Cornell University).
- Actualidad:
 - CEO Internacional de Rusticae y responsable del área de consultoría
 - Socio Fundador de Hotteo Travel, agencia de viajes a medida
 - Profesor y colaborador de diversas instituciones académicas en Chile y España.
 - Más de 19 años de experiencia en consultoría.



LUIS RIVERA

- Doctor en Medicina y Catedrático de Psiquiatría.
- Formación en diversas universidades:
 - McGill (Canadá).
 - American Academy of Psychoanalysis (Nueva York).
- Presidente de la Asociación Española de Psicoterapia.
- Dirige el Instituto de Psicoterapia e Investigación Psicosomática (Madrid) y la Escuela de Psicoterapia.



MIKEL PALACIOS




- Psicólogo clínico. Psicoterapeuta grupal e individual. Terapeuta EMDR.
- Experto en intervenciones psicoterapéuticas basadas en:
 - Mindfulness.
 - Terapia Dialéctica Conductual.
- Experiencia laboral: más de treinta años en el tratamiento de adicciones (Osakidetza).
- Experiencia docente en:
 - la Universidad de Deusto.
 - Hospital Universitario de Basurto.
 - Hospital Universitario de Galdakao.





URDAIBAI EKO RELAX

[IBAIGUNE HOTELA](#) Bº Larrabe, 48. 48394 Murueta. BIZKAIA

 ibaigunehotela@gmail.com  +34 946 113 865  www.ibaigune.net



*Colabora: Departamento de Turismo,
Comercio y Consumo del Gobierno Vasco*

EUSKADI
BASQUE COUNTRY