

Respira.  
Descansa.  
Disfruta.  
Lo agradecerás.  
Te lo agradecerán.

Del 27 de mayo al 1 de junio de 2024  
Casa de Espiritualidad  
Esclavas del Sagrado Corazón  
Benirredrà (Valencia)



## La Fundación Summa Humanitate organiza una semana de descanso, ocio y formación

### ¿Para quién?

Para religiosas que quieran disfrutar de una experiencia intercongregacional; especialmente pensado para superiores de comunidades y/o de casas de hermanas mayores.

### ¿Para qué?

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

Te invitamos a disfrutar de unos días diferentes y enriquecedores para recargar energías. Lo haremos en un lugar idílico, la Casa de Espiritualidad Esclavas del Sagrado Corazón en Benirredrà, junto a Gandía, ciudad costera envuelta en un cinturón montañoso y con el Mediterráneo a sus pies.

### ¿Qué encontrarás?

Te proponemos unos días 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.

### ¿Cuándo?

Del **lunes 27 de mayo** a partir de las 18h, hasta el **sábado 1 de junio**, después de comer.

### ¿Dónde?



**C/ Convent nº2**

**46703, Benirredrà (VALENCIA).**

**<https://casaespiritualidadgandia.es/>**



Habitaciones de uso individual



Foto: Ciudad de las Artes y las Ciencias, Valencia

## Unas minivacaciones para ...

- ✓ Tomar conciencia de la importancia de mejorar y responsabilizarnos de nuestra calidad de vida en esta etapa de la madurez, cuidando de la salud en todas sus dimensiones (física, psicológica, social y espiritual).
- ✓ Recargar pilas, en un contexto de descanso y belleza. Para ello os ofreceremos además de la misa diaria y espacios de adoración al Santísimo, actividades formativas, culturales, de ejercicio en plena naturaleza, de relajación y ocio.
- ✓ Gozar de un encuentro intercongregacional para compartir vida, diferentes perspectivas sobre el cuidado en esta etapa de la vida y enriquecernos mutuamente de las experiencias personales y comunitarias positivas.



# 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 sobre temas de interés, dinámicas y actividades recreativas

**Actividades de animación y estimulación**

**Formación**

**Espiritualidad**

	<b>LUNES</b> 27 de mayo	<b>MARTES</b> 28 de mayo	<b>MIÉRCOLES</b> 29 de mayo	<b>JUEVES</b> 30 de mayo	<b>VIERNES</b> 31 de mayo	<b>SÁBADO</b> 1 de junio
<b>8:00</b>		Eucaristía y Adoración	Eucaristía y Adoración	Eucaristía y Adoración	Eucaristía y Adoración	Eucaristía y Adoración
<b>9:00</b>		Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
<b>10:00</b>	Viaje desde nuestras localidades hasta la Casa de Espiritualidad	Pensando en mí: mejoro mi gestión emocional	<u>Excursión cultural</u>	Pensando en mi comunidad: entiendo los diferentes estilos de comunicación	Visita por el casco histórico de Gandía	Pensando en todos: acompaño y me dejo acompañar
<b>11:30</b>		Descanso y café	<u>Visita a la Ciudad de las Artes y las Ciencias en Valencia</u>	Descanso y café		Descanso y café
<b>12:30</b>	Una vez en Valencia, vayas en tren, autobús o en avión, hay que llegar a la Estación Norte. Desde allí en tren de cercanías llegas a Gandía; la Casa de Espiritualidad está a 2 minutos en taxi.	Practicamos lo aprendido a partir de nuestra experiencia.	<u>Hemisfèric Oceanogràfic</u>	Practicamos lo aprendido y facilitamos las relaciones	Palacio Ducal de los Borja y Colegiata	Puesta en común del encuentro
<b>14:00</b>		Comida y tiempo libre	Comida picnic y tiempo libre	Comida y tiempo libre	Comida en restaurante en Gandía	
<b>16:30</b>		<i>Paseo por la Playa de Gandía</i>	Paseo por Umbracle y regreso	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	

## Precio

El precio de esta propuesta de 6 días incluye:

- **Alojamiento**
  - Habitación de uso individual
- **Manutención**
  - 4 días en pensión completa
  - 1 día en media pensión
  - 1 comida menú externo en Gandía
- **Todas las actividades detalladas en el programa**
  - Entradas Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia.
  - Transporte de ida y vuelta a la Ciudad de las Artes y las Ciencias.
  - Entradas al Palacio Ducal, Colegiata y Museo Fallero

€ **TOTAL: 425€/pers**



Que nadie se quede sin acudir a esta actividad por el viaje. Desde la Fundación os ayudamos a planificarlo de la mejor manera posible y facilitamos la forma más directa y económica de llegar al lugar de destino.

## Inscripciones



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

Disponibilidad máxima **25 plazas**, que serán cubiertas por riguroso orden de inscripción.

- Indicar en el **"Asunto"** del email: **"II 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 facilite información sobre el transporte hasta la Casa.

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