

24 - 26 Abril

RETIR LLAVOR

Masia Cal Visó (Gaià, Barcelona)

Aquest document es presenta primer en **català** i després en **castellà**.
Este documento se presenta primero en **catalán** y después en **castellano**.



Sobre el Retir

El Retir Llavor és una invitació a **sembrar amb intenció el que vols veure créixer a la teva vida**. Igual que una llavor, tot procés necessita el seu temps i les condicions adequades per germinar. Aquest retir és un espai per escoltar què vol néixer dins teu, per cuidar-ho amb presència i començar a donar-li forma des de la calma i la consciència.

Durant l'estada, crearem un terreny fèrtil a través de pràctiques cuidades i específiques de ioga i meditació, que ens ajudaran a connectar amb el cos, la respiració i l'espai interior. Tot això, en un entorn de naturalesa i calma que acompanyarà la intenció del retir: sembrar, cuidar i deixar créixer.



Les sessions i tallers

- Sessions de Hatha-Vinyasa Ioga i Ioga Restauratiu, Meditacions, Taller especial d'escriptura creativa
- Enfoc terapèutic, sessions on **cuidem i respectem el teu cos** en tot moment
- Cream espais segur on et puguis sentir lliure i tu mateix
- **Metodologia pròpia**, sessions guiades i ajustades simultàniament per les dues
- Guiades per la Maite Llasera i la Mireia Sellarès, professores de ioga en sintonia, apassionades i vitals

RETIR LLAVOR



Sobre nosaltres

- Som la Maite i la Mireia, professores de **ioga** i **meditació** i practicants de fa al voltant dels 10 anys
- Formades en **Hatha Vinyasa** Ioga, Ioga **Restauratiu**, **Mindfulness** (MBSR), ioga per a l'embaràs i postpart, entre d'altres
- La Maite dirigeix el seu propi espai de ioga a Sant Cugat i la Mireia imparteix classes de ioga en un centre de fisioteràpia a Sabadell
- Som cofundadores de Mima Ioga Retreats i de Yoga at Work, projecte que porta el ioga i el mindfulness a les empreses.
- El nostre **propòsit**: crear **espais segurs** per parar, **escoltar** el cos i **connectar** amb l'essència de cada un

Taller de Gestión Emocional

Un espai íntim per reconnectar amb tu mateix a través de la gestió emocional conscient. En aquest taller comptarem amb l'acompanyament d'una **psicòloga especialitzada**, que guiarà el procés amb **eines pràctiques d'autoconeixement i regulació emocional**.

La gestió emocional es converteix en una eina de pausa i introspecció, que t'ajuda a identificar, **comprendre i sostenir les emocions** des d'un lloc més amable i conscient.

Mitjançant dinàmiques senzilles i guiades, aprendràs a reconèixer patrons emocionals, alleugerir càrregues internes i desenvolupar **recursos per afrontar els reptes del dia a dia** amb més claredat i equilibri.

No cal experiència prèvia: només ganes de parar, escoltar-te i obrir-te a una nova manera de relacionar-te amb el que sents.

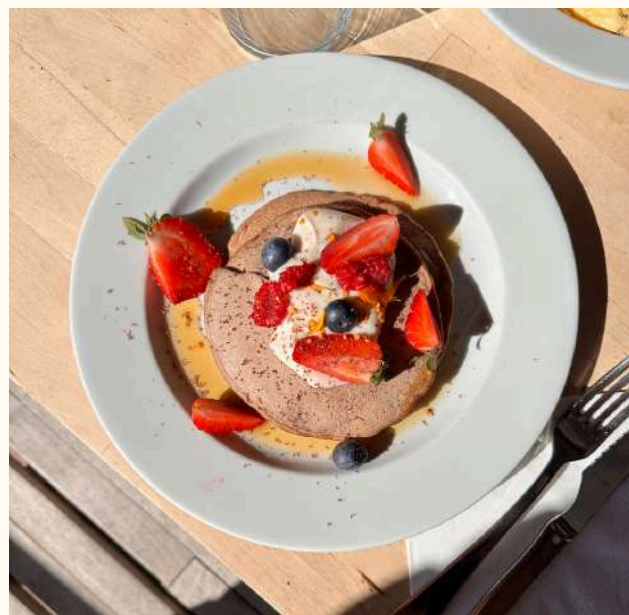




Cuina de Vanguardia Vegetariana

- Gaudirem d'una cuina **vegetariana** d'avantguarda, **deliciosa** i plena de **bellesa**, pensada per nodrir el cos i l'ànima.
- Per nosaltres, l'alimentació és un dels **pilars** del Retir: és **l'energia** que ens **sostindrà** al llarg del cap de setmana i que ens acompanyarà en cada pràctica i moment de pausa.
- A càrrec de **Fika Kitchen**, per les xefs Clàudia Salvador i Maria Teresa Jornet

RETIR LLAVOR





La Casa - Masia Cal Visó

- Masia històrica del **segle XVIII**, restaurada amb **cura** i autenticitat.
- Situada a **Gaià** (Barcelona), enmig d'un entorn natural tranquil i envoltada de **bosc** i **silenci**.
- Un **espai amb ànima**, ideal per desconnectar del ritme quotidià, **respirar calma** i reconnectar amb tu mateix

L'energia indescriptible que sents quan ets a Cal Visó va fer que ens enamorem a primera vista i que hi vulguéssim impartir els nostres Retirs

Habitacions i tarifes



Habitacions 2-3 persones*

- Amb lavabo privat: 395€ / persona
- Amb lavabo compartit entre 2 habitacions: 365€ / persona

*Nomes disponibles 2 habitacions de 2 persones

Habitacions 3-4 persones

- Amb lavabo privat: 365€ / persona

Què inclou?

- Sessions de Ioga i Meditacions
- Un taller
- 2 Nits d'allotjament a Mas Visó
- 2x Esmorzars
- 2x Dinars
- 2x Sopars
- Infusions i fruita durant tot el dia
- Llençols i tovalloles
- Temps de qualitat per descansar, passejades per la natura, llegir, connectar amb altres persones...

Què no inclou?

- Transport a la Masia, però si no tens transport, avisa'ns i t'ajudem
- Estoreta, si no en tens te'n podem facilitar

Pagament i Política de cancel·lació

Agraïm la teva confiança en els nostres serveis. Per garantir una gestió transparent i justa per ambdues parts, a continuació es detallen les condicions de la nostra política de reserva i cancel·lació:

- Per **formalitzar la reserva**, és necessari realitzar **el pagament complet**; aquest garantirà la plaça. La reserva de la plaça serà per ordre de pagament.
- Si cancel·les la teva reserva abans del **10 d'abril, es retornarà el 50%** de l'import total.
- En cas de cancel·lació **posterior** a aquesta data, **no es realitzarà cap devolució**.
- Només es **retornarà el 100%** de l'import en casos de **força major** degudament justificats.

Testimonis

L'amor i la dedicació que la Mireia i la Maite, de Mima't, li posen a tots els aspectes del retir és increïble.

Des de les classes de ioga, les activitats, l'entorn natural i el menjar, tot es connecta per formar 3 dies màgics. Per mi, fer aquest retir va suposar un punt d'inflexió vital molt potent i sempre els hi estaré agraïda.

Sònia

El retir de Mima't és un regal pels sentits

La Mireia i la Maite poc a poc et porten de la ma per gaudir del ioga amb serenor però treballant també la força.

Tot molt cuidat i enfocat a una immersió saludable de calma i activitat molt equilibrat

Menjar saludable i molt ben elaborat
Un munt de detalls desde els tes a la cosmètica eco que pots gaudir en tot el retir un luxe.

Les activitats que proposen fent tallers de creixament personal mitjançant pintura, mandales, tallers d'automassatge... amb terapeutes molt del seu estil.

Molt recomanable!!!

Fanny

Experiència brutal. Un retir on et mimes, et mimen i et transformes. Experiència 100% recomanable. Agraïda de tot el que he viscut en el retir.

Desitjant repetir.

Laura

He participat en tots els seus retirs i cada experiència ha estat brutal.

Transmeten una energia positiva contagiosa, i la varietat d'activitats que ofereixen fa que cada retir sigui únic.

Pràctiques de ioga, activitats en grup, alimentació molt cuidada... tot, tot està dissenyat perquè et sentis acompanyat en tot moment.

Definitivament ho recomano al 100%. Hi trobaràs la teva pau i créixeràs emocionalment i personalment!

Marta

Fer aquest retir, va ser una experiència de convivència, conexió, introspecció, vam fer una família IOGUI !!!

Gràcies Maite i Mireia!

Montse

Tot un honor compartir aquell cap de setmana amb la Maite i la Mireia.

Atentes a tots els detalls, es nota que ho fan amb afecte i dedicació. Uns dies en què, tot i no conèixer la majoria de la gent, et sents com a casa. Les classes molt ben dirigides i estructurades, el menjar una delícia i tot molt saludable.

L'espai és una meravella: el paisatge, les habitacions i els banys, nets i còmodes.

El menjador és un centre de trobada fantàstic, per no parlar de la sala de ioga, que és superagradable.

Una manera formidable de connectar amb tu mateix, sempre acompanyat de la mà d'aquestes dues cracks!

Gràcies noies!!

Jesús



T'HI ESPEREM

667 50 33 64 (Maite) / 605 12 02 19 (Mireia)

Amb la col.laboració de:

Levid
COSMETICS



24 - 26 Abril

RETIRO SEMILLA

Masia Cal Visó (Gaià, Barcelona)

Este documento se presenta en **castellano**.



Sobre el Retiro

El Retiro Semilla, es una invitación a **sembrar con intención lo que quieres ver crecer en tu vida**. Igual que una semilla, todo proceso necesita su tiempo y las condiciones adecuadas para germinar. Este retiro es un espacio para escuchar qué quiere nacer dentro de ti, para cuidarlo con presencia y empezar a darle forma desde la calma y la conciencia.

Durante la estancia, crearemos un terreno fértil a través de prácticas cuidadas y específicas de yoga y meditación, que nos ayudarán a conectar con el cuerpo, la respiración y el espacio interior. Todo esto, en un entorno de naturaleza y calma que acompañará la intención del retiro: sembrar, cuidar y dejar crecer.



Las sesiones y talleres

- Sesiones de Hatha-Vinyasa Yoga y Yoga Restaurativo, Meditaciones, Taller especial de escritura creativa.
- Enfoque terapéutico, sesiones en las que **cuidamos y respetamos tu cuerpo** en todo momento.
- Creamos espacios seguros donde puedas sentirte libre y ser tú mismo.
- **Metodología propia**, sesiones guiadas y ajustadas simultáneamente por ambas.
- Guiadas por Maite Llasera y Mireia Sellarès, profesoras de yoga en sintonía, apasionadas y vitales.

RETIRO SEMILLA



Sobre nosotras

- Somos Maite y Mireia, profesoras de **yoga** y **meditación**, y practicantes desde hace aproximadamente 10 años.
- Formadas en **Hatha Vinyasa** Yoga, **Yoga Restaurativo**, **Mindfulness** (MBSR), yoga para el embarazo y postparto, entre otras disciplinas.
- Maite dirige su propio espacio de yoga en Sant Cugat, y Mireia imparte clases de yoga en un centro de fisioterapia en Sabadell.
- Somos cofundadoras de Mima Yoga Retreats y de Yoga at Work, un proyecto que lleva el yoga y el mindfulness a las empresas.
- Nuestro **propósito**: crear **espacios seguros** para parar, **escuchar** el cuerpo y **conectar** con la esencia de cada uno.

Taller de Gestión Emocional

Un espacio íntimo para reconectar contigo mismo a través de la gestión emocional consciente. En este taller contaremos con el acompañamiento de una **psicóloga especializada**, que guiará el proceso con **herramientas prácticas de autoconocimiento y regulación emocional**.

La gestión emocional se convierte en una herramienta de pausa e introspección, que te ayuda a identificar, **comprender y sostener** las **emociones** desde un lugar más amable y consciente.

Mediante dinámicas sencillas y guiadas, aprenderás a reconocer patrones emocionales, aliviar cargas internas y desarrollar **recursos para afrontar los retos del día a día** con más claridad y equilibrio.

No es necesaria experiencia previa: solo ganas de parar, escucharte y abrirte a una nueva manera de relacionarte con lo que sientes.





Cocina vegetariana de Vanguardia

- Disfrutaremos de una cocina **vegetariana** de vanguardia, **deliciosa** y llena de **belleza**, pensada para nutrir el cuerpo y el alma.
- Para nosotras, la alimentación es uno de los **pilares** del Retiro: es la **energía** que nos **sostendrá** a lo largo del fin de semana y que nos acompañará en cada práctica y momento de pausa.
- A cargo de **Fika Kitchen**, de la mano de las chefs Clàudia Salvador y Maria Teresa Jornet.



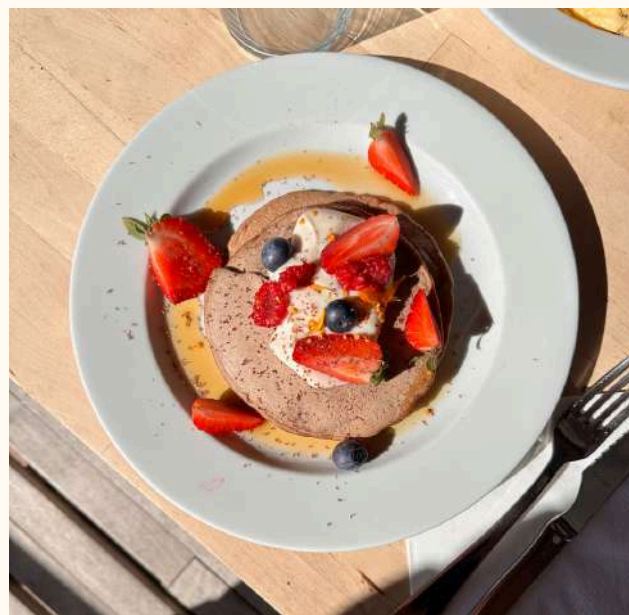
La Casa - Masía Cal Visó

- Masía histórica del **siglo XVIII**, **restaurada** con **delicadeza** y autenticidad.
- Situada en **Gaià** (Barcelona), en un entorno natural tranquilo, rodeada de **bosques y silencio**.
- Un **espacio con alma**, ideal para desconectar del ritmo cotidiano, **respirar calma** y reconectar contigo mismo.

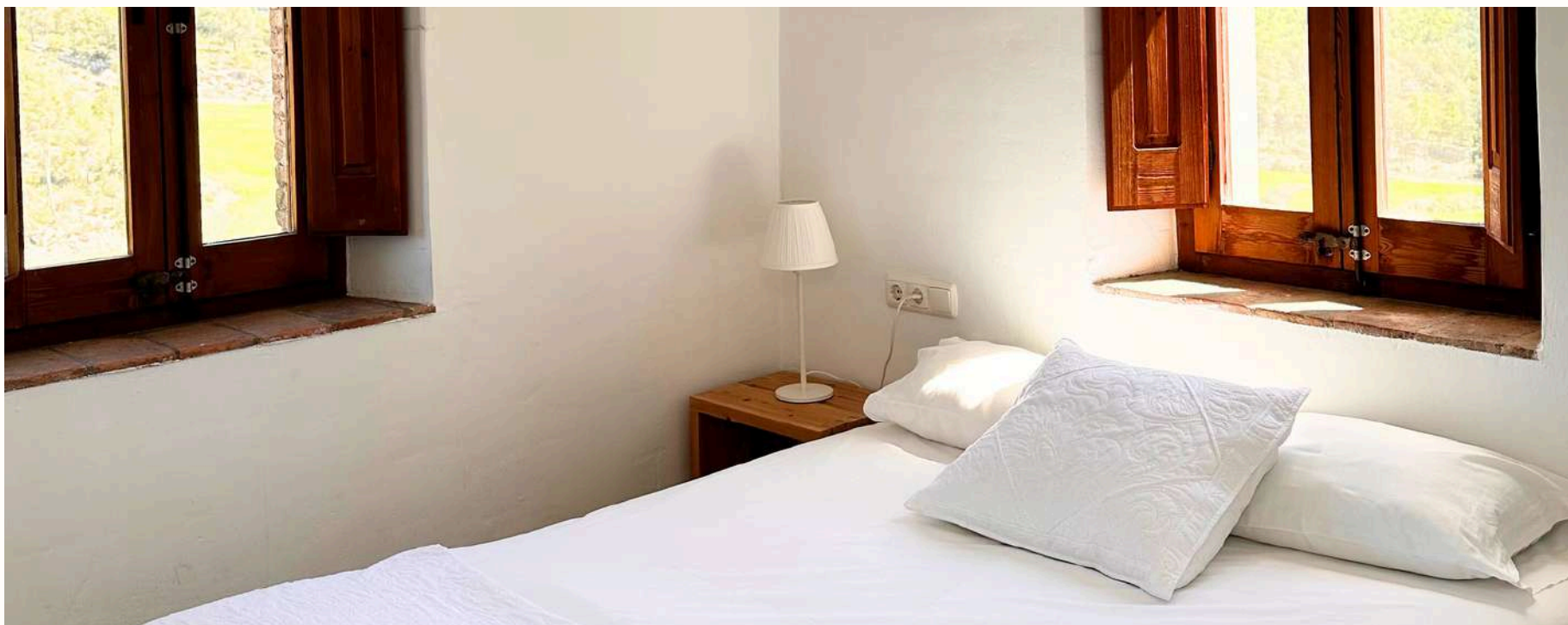
La energía indescriptible que sientes cuando estás en Cal Visó hizo que nos enamoráramos a primera vista y que quisiéramos impartir allí nuestros

Retiro.

RETIRO SEMILLA



Habitaciones y tarifas



Habitaciones para 2-3 personas*

- Con baño privado: 395€ / persona
- Con baño compartido entre 2 habitaciones: 365€ / persona

*Solo disponibles 2 habitaciones para 2 personas.

Habitaciones para 3-4 personas

- Con baño privado: 365€ / persona

Què inclou?

- Sessions de Ioga i Meditacions
- Un taller
- 2 Nits d'allotjament a Mas Visó
- 2x Esmorzars
- 2x Dinars
- 2x Sopars
- Infusions i fruita durant tot el dia
- Llençols i tovalloles
- Temps de qualitat per descansar, passejades per la natura, llegir, connectar amb altres persones...

Què no inclou?

- Transport a la Masia, però si no tens transport, avisa'ns i t'ajudem
- Estoreta, si no en tens te'n podem facilitar

Pago y Política de cancelación

Agraïm la teva confiança en els nostres serveis. Per garantir una gestió transparent i justa per ambdues parts, a continuació es detallen les condicions de la nostra política de reserva i cancel·lació:

- Para **formalizar la reserva**, es necesario realizar el **pago completo**; este garantizará la plaza. La reserva de la plaza será por orden de pago.
- Si **cancelas** tu reserva **antes del 10 de abril**, se **devolverá el 50%** del importe total.
- En caso de **cancelación posterior** a esta fecha, no se realizará **ninguna devolución**.
- Solo se devolverá el 100% del importe en casos de fuerza mayor debidamente justificados.

Testimonios

El amor y la dedicación que Mireia y Maite, de Mima't, ponen en todos los aspectos del retiro es increíble. Desde las clases de yoga, las actividades, el entorno natural y la comida, todo se conecta para formar 3 días mágicos. Para mí, hacer este retiro supuso un punto de inflexión vital muy potente y siempre les estaré agradecida.

Sònia

El retiro de Mima't es un regalo para los sentidos.

Mireia y Maite poco a poco te llevan de la mano para disfrutar del yoga con serenidad, pero también trabajando la fuerza.

Todo muy cuidado y enfocado en una inmersión saludable de calma y actividad muy equilibrada.

Comida saludable y muy bien elaborada.

Un montón de detalles, desde los tés hasta la cosmética ecológica que puedes disfrutar durante todo el retiro, un auténtico lujo.

Las actividades que proponen incluyen talleres de crecimiento personal mediante pintura, mandalas, talleres de automasaje... con terapeutas muy afines a su estilo.

¡Muy recomendable

Fanny

Experiencia brutal. Un retiro donde te cuidas, te miman y te transformas. Experiencia 100% recomendable. Agradecida por todo lo que he vivido en el retiro. Deseando repetir.

Laura

He participado en todos sus retiros y cada experiencia ha sido increíble.

Transmiten una energía positiva contagiosa, y la variedad de actividades que ofrecen hace que cada retiro sea único.

Prácticas de yoga, actividades en grupo, alimentación muy cuidada... todo, todo está diseñado para que te sientas acompañado en todo momento.

Definitivamente lo recomiendo al 100%. Encontrarás tu paz y crecerás emocional y personalmente.

Marta

Hacer este retiro fue una experiencia de convivencia, conexión, introspección, ¡formamos una familia YÓGUICA! ¡Gracias Maite y Mireia!

Montse

Todo un honor compartir ese fin de semana con Maite y Mireia. Atentas a todos los detalles, se nota que lo hacen con cariño y dedicación. Unos días en los que, sin conocer a la mayoría de la gente, te sientes como en casa.

Las clases, muy bien dirigidas y estructuradas; la comida, una delicia y, además, muy sana.

El lugar, una maravilla: el paisaje, las habitaciones y los baños, limpios y cómodos.

El comedor es un centro de reunión fantástico, por no mencionar la sala de yoga, que es súper agradable.

Una forma formidable de conectar contigo mismo, siempre acompañado de la mano de estas dos cracks.

¡Gracias, chicas!

Jesús



TE ESPERAMOS

667 50 33 64 (Maite) / 605 12 02 19 (Mireia)

Con la colaboración:

Levid
COSMETICS

