

19 - 21 Abril

RETIRO FLORECER

Masía Cal Visó (Gaià, Barcelona)



Sobre el retiro

El Retiro Florecer tiene la intención de ser **un viaje interno donde haremos (re)floreecer partes de ti que ahora están aquietadas o silenciadas.** Durante la estancia encontraremos espacios de conexión y presencia a través de prácticas cuidadas y específicas de yoga y meditación. Además, gozaremos de un entorno privilegiado de naturaleza y calma que propiciará esta conexión profunda con tu esencia. Madre Tierra nos recuerda las cosas más esenciales y terrenales de nuestras vidas..





Sesiones de Yoga y Meditación

- 2 Sesiones de Hatha-Vinyasa Yoga, 1 Sesión de Yoga Restaurativo, Meditaciones, Taller especial Florecer
- Enfoque terapéutico, sesiones donde **cuidamos y respetamos el cuerpo** en todo momento
- **Metodología propia**, sesiones guiadas y ajustadas simultáneamente por las dos
- Guiadas por Maite Llasera y Mireia Sellarès, profesoras de yoga en sintonía, apasionadas y vitales



Taller psicología: guiada por Anna Gómez

- Un taller donde **reencontraremos la luz, vitalidad y belleza** de uno mismo
- Constará de una primera parte teórica y posteriormente de una segunda parte práctica en la que **reconoceremos el propio florecer de cada uno desde la expresión**
- Guiado por Anna Gómez y acompañado del sonido del tambór chamánico de la mano de Sergi Regàs. Ambos, **psicoterapeutas** sistémicos e integrativos





Cocina de Vanguardia Vegetariana

- No sólo cuidamos de lo de fuera sino de lo de dentro. Al retiro contaremos con una cocina Vegetariana de Vanguardia deliciosa y bonita
- Para nosotros la comida es uno de los ejes principales puesto que nos dará la energía para este fin de semana de retiro
- A cargo de **Zoë Difiore**



Masia Cal Visó

Situada en medio de un paraje natural (Gaià, Barcelona)



Habitaciones y tarifas



Habitaciones 2-3 personas*

- Con baño privado: 375€ / persona
- Con baño compartido entre 2 habitaciones: 350€/persona

*Solo disponibles 2 habitaciones de 2 personas



Habitaciones 4-5 personas*

- Con baño privado: 350€/persona

• **Para reservar** es necesario realizar una **paga y señal de 100€*** (esto se descontará del pago final, es decir de los **350€ o 375€**, según habitación)

* LA RESERVA DE LA PLAZA SERÁ POR ORDEN DE PAGO

• **La cantidad restante de la reserva deberá formalizarse máximo** hasta el **día 14 de Marzo**

• Aforo limitado



¿Qué incluye?

- Sesiones de Yoga y Meditaciones
- Taller psicología
- 2 Noches de alojamiento en Mas Visó
- 2x Desayunos
- 2x Comidas
- 2x Cenas
- Infusiones y fruta durante todo el día
- Tiempo de calidad para descansar, paseos por la naturaleza, leer, conectar con otras personas...
- Sábanas y toallas

Política de cancelación

- El importe económico total del Retiro, no será reembolsable después del 14 de Marzo

¿Qué no incluye?

- Transporte en la Masía, pero si no tienes transporte, avísanos y te ayudamos
- Esterilla, si no tienes te podemos facilitar una



TE ESPERAMOS

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



Con la colaboración de:

Levid
COSMETICS



AURIUS