

15 - 17 Novembre

RETIR RE-ENAMORA'T

Masia Cal Visó (Gaià, Barcelona)



Sobre el Retir

El Retir Re-enamora't és una crida a **re-enamorarte de tu i de la vida** en general desde el **re-descobrir** aquelles quotidianitats oblidades i **instants meravellosos** que ens solen passar per alt.

Durant l'estada trobarem espais de connexió i presència a través de pràctiques cuidades i específiques de ioga i meditació. A més, gaudirem d'un entorn privilegiat de naturalesa i calma que propiciarà la intenció del Retir: Re-enamorarte.





Sessions de Ioga i Meditació

- Sessions de Hatha-Vinyasa Ioga i Ioga Restauratiu, Meditacions, Taller Art-Teràpia i més...
- Enfoc terapèutic, sessions on **cuidem i respectem el cos** en tot moment
- **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



Taller Art-Teràpia

- Un taller on l'objectiu serà re-enamorar-te de tu mateix afavorint l'expressió de totes les teves parts per acollir-te i estimar-te tal i com ets i viure't amb més plenitud
- Treballarem a través de l'art, el joc i la creació obrint la possibilitat d'observar-se a un mateix desde noves perspectives
- Guiat per la meravellosa **Anna Padrosa**, art-terapeuta de professió i com filosofia de vida





Cuina de Vanguardia Vegetariana

- No només cuidem de lo de fora sinó de lo de dins. Al retir contarem amb una cuina Vegetariana de Vanguardia deliciosa i bonica
- Per nosaltres el menjar és un dels eixos principals ja que ens donarà l'energia per aquest cap de setmana de retir
- A càrrec de la increïble **Zoë Difiore**



Masia Cal Visó

Situada enmig d'un paratge natural (Gaià, Barcelona)



Habitacions i tarifes



Habitacions 2-3 persones*

- Amb lavabo privat: 375€ / persona
- Amb lavabo compartit entre 2 habitacions: 350€ / persona

*Només disponibles 2 habitacions de 2 persones



Habitacions 4-5 persones

- Amb lavabo privat: 350€ / persona

• **Per reservar** és necessari realitzar una **paga i senyal de 100€*** (això es descomptarà del pagament final, és a dir, dels **350€ o 375€**, segons habitació)

*LA RESERVA DE LA PLAÇA SERÀ PER ORDRE DE PAGAMENT

- **La quantitat restant del retir s'haurà de formalitzar** màxim fins el **dia 1 d' Octubre**, per garantir la teva reserva
- Aforament limitat

Què inclou?

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

Política de cancel·lació

- Retornem el 100% si ens avises abans del 7 d' Octubre
- Retornem la paga i señal (100€), si ens avises abans del 30 d' Octubre
- L'import econòmic total del Retir, no serà reemborsable després del 30 d' Octubre

Què no inclou?

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



T'HI ESPEREM

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

Amb la col.laboració de:

Levid
COSMETICS

