

11 - 13 Abril

RETIR RENÉIXER

Masia Cal Visó (Gaià, Barcelona)



Sobre el Retir



En el Retir **Renéixer** et convidem a alliberar-te de les **càrregues i els patrons que no et sumen**, per obrir espai a tot allò que està cridat a néixer dins teu.

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: Renéixer



Sessions de Ioga i Meditació



- Sessions de Hatha-Vinyasa Ioga i Ioga Restauratiu, Meditacions, Taller especial per despertar la creativitat...
- 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

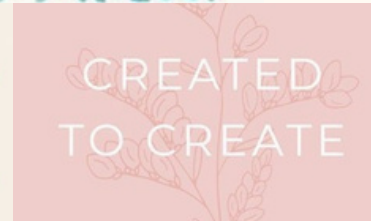


Cuina de Vanguardia Vegetariana

- No només cuidem de lo de fora sinó de lo de dins. Durant el 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 **Fika Kitchen**, per les xefs Clàudia Salvador i Maria Teresa Jornet

Taller Despertant la creativitat

- Un taller dissenyat per ajudar-te a **connectar amb la teva essència més creativa**. Exploraràs tècniques i exercicis que et permetran desbloquejar la ment, **alliberant-te de les barreres mentals** que sovint impedeixen que flueixi la teva imaginació
- No es tracta només de crear, sinó d'aprendre a **gaudir del procés creatiu**, a fer-li espai dins la teva vida diària i a veure la creativitat com una eina per afrontar reptes i canvis amb una ment oberta i flexible



Masia Cal Visó

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



Habitacions i tarifes



Habitacions 2-3 persones*

- Amb lavabo privat: 380€ / persona
- Amb lavabo compartit entre 2 habitacions: 360€ / persona

*Només disponibles 2 habitacions de 2 persones



Habitacions 4 persones

- Amb lavabo privat: 360€ / persona

• **Per reservar** és necessari realitzar una **paga i senyal de 100€*** (això es descomptarà del pagament final, és a dir, dels 360€ o 380€, 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 10 de Març**, per garantir la teva reserva
- Aforament limitat

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
- Temps de qualitat per descansar, passejades per la natura, llegir, connectar amb altres persones...
- Llençols i tovalloles

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

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 cancel·lació:

- **Cancel·lació abans del 10 de Març:** Si decides cancel·lar la teva reserva abans del 10 de Març, et retornarem el 100% de l'import abonat
- **Cancel·lació del 10 al 25 de Març:** Si la cancel·lació es realitza entre el 10 i el 25 de Març, et retornarem la paga i senyal de 100€, però la resta de l'import no serà reemborsable
- **Cancel·lació posterior al 25 de Març:** Un cop passada la data del 25 de Març, l'import total de la reserva no serà reemborsable en cap cas

T'HI ESPEREM

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

Amb la col.laboració de:

Levid
COSMETICS

