

19 - 21 Abril

RETIR FLORIR

Masia Cal Visó (Gaià, Barcelona)



Sobre el retir

El Retir Florir té la **intenció de ser un viatge intern on farem (re)florir parts de tu que ara estan aquietades o silenciades.**

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 aquesta connexió profunda amb la teva essència. La mare Terra ens recorda les coses més essencials i terrenals de les nostres vides.





Sessions de Ioga i Meditació

- 2 Sessions de Hatha-Vinyasa Ioga, 1 Sesió de Ioga Restauratiu, Meditacions, Taller especial Florir
- 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 psicologia: guiat per l'Anna Gómez

- Un taller on **retrobarem la llum, vitalitat i bellesa d'un mateix**
- Constarà d'una primera part teòrica i posteriorment d'una segona part pràctica on **reconeixarem el propi florir de cadascú des de l'expressió**
- Guiat per l'Anna Gomez i acompanyat del so del tambó xamànic de la ma de Sergi Regàs. Els dos, **psicoterapeutes** sistèmics i integratius





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 **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 de la reserva s'haurà de formalitzar** màxim fins el **dia 14 de Març**

• Aforament limitat



Què inclou?

- Sessions de Ioga i Meditacions
- Taller psicologia
- 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

- L'import econòmic total del Retir, no serà reemborsable després del 14 de Març

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

TéO

AURIUS