

7 - 9 Novembre

RETIR PAUSA

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 Pausa és una invitació a **aturar-se** i **tornar a tu**. Per **revisar** totes aquelles coses que sí que estan funcionant a la teva vida però també aquelles que t'allunyen del teu propi Benestar.

Pausar i deixar de fer no és perdre el temps, sinó recuperar-lo. Pausar és **observar, respirar, sentir, tornar a habitar el propi cos i espai interior**.

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: Pausar



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



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 d'escriptura terapèutica

Un espai íntim per reconnectar amb tu mateixa a través de la paraula escrita. En aquest taller comptarem amb l'acompanyament de **Carme Serret Vidal, filòsofa, professora de l'universitat, terapeuta sistèmica** que guia tallers d'escriptura introspectiva com a camí de coneixement i transformació personal.

L'escriptura es converteix en una **eina de pausa i introspecció, que t'ajuda a donar veu a les emocions**, ordenar pensaments i mirar-te des d'una nova perspectiva.

Mitjançant exercicis senzills i guiats, descobriràs com l'escriptura pot **acompanyar**-te en moments de canvi, **alleugerir** càrregues internes i obrir-te a una major **claredat** i calma.

No cal experiència prèvia: només ganes de parar, escoltar-te i deixar que les paraules siguin el teu refugi.



Journaling is where your thoughts find clarity, your feelings find space, and your soul finds peace.





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 PAUSA





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: 390€ / persona
- Amb lavabo compartit entre 2

habitacions: 360€ / persona

*Només disponibles 2 habitacions de 2 persones

Habitacions 3-4 persones

- Amb lavabo privat: 360€ / persona

Condicions de Pagament

- **Per reservar** és necessari realitzar una **paga i senyal de 100€*** (això es descomptarà del pagament final, és a dir, dels 360€ o 390€, segons habitació)
- La quantitat restant del retir s'haurà de formalitzar màxim fins el **dia 7 d' octubre**, per garantir la teva reserva
- La **reserva** de la **plaça** serà per **ordre de pagament**



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

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 7 d' Octubre:** Si cancel·les la teva reserva abans del 7 d' octubre, et retornarem el 100% de l'import abonat
- **Cancel·lació del 7 al 25 d' Octubre:** Si la cancel·lació es realitza entre el 7 i el 25 d' Octubre, et retornarem la paga i senyal de 100€, però la resta de l'import no serà reemborsable
- **Cancel·lació posterior al 25 d' Octubre:** Un cop passada la data del 25 d' Octubre, l'import total no serà reemborsable en cap cas

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, connexió, 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



7 - 9 Novembre

RETIRO PAUSA

Masía Cal Visó (Gaià, Barcelona)

Sobre el Retiro

El Retiro Pausa es una invitación a **detenerse** y **volver a ti**. Para **revisar** todas aquellas cosas que sí están funcionando en tu vida, pero también aquellas que te alejan de tu propio Bienestar.

Pausar y dejar de hacer no es perder el tiempo, sino recuperarlo. Pausar es **observar, respirar, sentir, volver a habitar el propio cuerpo y el espacio interior.**

Durante la estancia encontraremos espacios de conexión y presencia a través de prácticas cuidadas y específicas de yoga y meditación. Además, disfrutaremos de un entorno privilegiado de naturaleza y calma que favorecerá la intención del Retiro: Pausar.



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 PAUSA



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 escritura terapéutica

Un espacio íntimo para reconectar contigo misma a través de la palabra escrita. En este taller contaremos con el acompañamiento de **Carme Serret Vidal, filósofa, profesora universitaria y terapeuta sistémica**, que guía talleres de escritura introspectiva como camino de autoconocimiento y transformación personal.

La escritura se convierte en una **herramienta de pausa e introspección**, **que te ayuda a dar voz a las emociones**, ordenar pensamientos y mirarte desde una nueva perspectiva.

Mediante ejercicios sencillos y guiados, descubrirás cómo la escritura puede **acompañarte** en momentos de cambio, **aligerar** cargas internas y abrirte a una mayor **claridad** y calma.

No se necesita experiencia previa: solo ganas de parar, escucharte y dejar que las palabras sean tu refugio.



Journaling is where your thoughts find clarity, your feelings find space, and your soul finds peace.





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.



Habitaciones y tarifas



Habitaciones para 2-3 personas*

- Con baño privado: 390€ / persona
- Con baño compartido entre 2 habitaciones: 360€ / persona

Habitaciones para 3-4 personas

- Con baño privado: 360€ / persona

*Solo disponibles 2 habitaciones para 2 personas.

Condiciones de Pago

- **Para reservar** es necesario realizar una **señal de 100€*** (esto se descontará del pago final, es decir, de los 360€ o 390€, según la habitación).
- **La quantitat restant del retir s'haurà de formalizar** màxim fins el **dia 7 d' octubre**, per garantir la teva reserva
- La **reserva** de la **plaça** serà per **ordre de pagament**



¿Qué incluye?

- Un taller
- 2 noches de alojamiento en Mas Visó
- 2x desayunos
- 2x comidas
- 2x cenas
- Infusiones y fruta durante todo el día
- Sábanas y toallas
- Tiempo de calidad para descansar, pasear por la naturaleza, leer, conectar con otras personas...

¿Qué no incluye?

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

Política de cancelación

Agradecemos tu confianza en nuestros servicios.

Para garantizar una gestión transparente y justa para ambas partes, a continuación se detallan las condiciones de nuestra política de cancelación:

- **Cancelación antes del 7 de octubre:** Si cancelas tu reserva antes del 7 de octubre, te devolveremos el 100% del importe abonado.
- **Cancelación del 7 al 25 de octubre:** Si la cancelación se realiza entre el 7 y el 25 de octubre, te devolveremos la señal de 100€, pero el resto del importe no será reembolsable.
- **Cancelación posterior al 25 de octubre:** Una vez pasada la fecha del 25 de octubre, el importe total no será reembolsable bajo ningún concepto.

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 téis 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

