

*Yoga retreat*

*Formentera*

~ REGRESA A TI ~

12 al 16 de OCTUBRE



HEALTHY FORMENTERA S.L

# ¿Qué ofrecemos?

- Dos practicas de Yoga diarias
- Tres talleres emocionales con una psicoterapeuta
- Una villa lujosa con piscina
- Comida saludable y riquisima

# ¿Dónde?

- En la maravillosa isla de Formentera
- La Villa se ubica en Cap de Barbaria

# ¿Cuándo?

- Del 12 al 16 de Octubre del 2024



# Regresa a ti -Yoga retreat-

Hemos creado este retiro para que puedas encontrar un espacio de calma y serenidad. Tiempo para practicar yoga, disfrutar de la isla, conocerte más a ti mism@ y compartir esta experiencia con otras personas.



# Yoga

En este retiro profundizaremos en la práctica del yoga trabajando diferentes disciplinas algunas más estáticas y otras más dinámicas.

Habrán 2 prácticas diarias. Una por la mañana a las 9h y otra a las 18.30h. Tendrán una duración de 90min.

- Ashtanga yoga: secuencia de posturas diseñada para desarrollar nuestros músculos, incrementar nuestra flexibilidad y mejorar el funcionamiento de nuestros órganos internos
- Vinyasa yoga: centrado en la respiración y el movimiento enlazando las diferentes asanas.
- Hatha yoga: rama del yoga que utiliza técnicas físicas para tratar de preservar y canalizar la fuerza vital
- Sivananda yoga: es una de las formas más suaves de yoga y se enfoca en la respiración, la espiritualidad y la meditación para desarrollar un bienestar físico y mental.



# Talleres

Tendremos el placer de disfrutar de tres talleres emocionales de la mano de Mar, psicoterapeuta. Tres talleres para profundizar, comprender y aceptar con sentido del humor nuestro crecimiento personal.

Se trata de un ciclo de talleres de bienestar emocional centrado en la conciencia corporal, la responsabilidad afectiva y el sentido del humor aplicado a la gestión emocional en los que buscamos integrar estos elementos para promover el equilibrio emocional y el crecimiento personal y poder entender, así, cuales son nuestras necesidades, nuestro diálogo interno y qué parte de responsabilidad tenemos en nuestro cuidado personal. Crearemos un espacio seguro y estimulante donde la aceptación, comprensión y objetividad nos ayude a explorar, aprender y fortalecer nuestra psique y habilidades emocionales en busca de conseguir más equilibrio en nuestra vida.

Soy Mar Gonzalez, psicoterapeuta, a lo largo de mi vida he aprendido la importancia de la introspección, comprensión, aceptación y sentido del humor como una herramienta de crecimiento personal. Mi experiencia profesional ha girado en torno a estos 4 pilares para acompañar a personas en sus procesos terapéuticos.





# La villa



Nos alojaremos en una villa maravillosa en el corazón de Cap de Barbaria.

Un lujoso espacio de paz con muchos rincones para perderse y desconectar y, una fantástica piscina para refrescarnos y aprovechar el calor del sol.

La villa se compone por 3 habitaciones dobles con camas individuales y su baño privado y una habitación matrimonial con baño privado.

Un salón de estar muy acogedor, un patio central descubierta con unas escaleras que suben a las terrazas de arriba y diferentes áreas de descanso.

La piscina tiene unas maravillosas vistas a la zona y se contemplan unos atardeceres espectaculares.



# La comida



Tendremos a disposición un fantástico servicio de catering con comida saludable, pezqueriana y vegetariana, con opciones para todas las intolerancias y unas recetas que nos dejarán con ganas de más.

Desayunos muy completos, snaks saludables durante el día y unas cenas muy healthy para nutrirnos bien y descansar para coger pilas para el día siguiente.



# Programación



Sábado 12- Llegada a la villa a partir de las 16h  
Presentación del programa  
Distribución de las habitaciones  
19.00h- Toma de contacto con una sesión de Yoga terapéutico.  
20.30h- Cena



Domingo 13- Inicio de las prácticas y talleres  
8.30h- Sesión de Hatha yoga  
10.00h- Desayuno-brunch  
11.00h- Taller de conciencia corporal  
11.00h-18.30h tiempo libre  
18.30h- Sesión de sivananda Yoga  
20.00h- Cena



Lunes 14- profundizando en la práctica  
8.30h- Astanga yoga tradicional serie 1  
10.00h- Desayuno  
11.00h- Taller de responsabilidad emocional  
13.00h-18.30h- Tiempo libre  
18.30h- Vinyasa Yoga  
20.00h- Cena



Martes 15- Subiendo la intensidad de las sesiones  
8.30h- Ashtanga yoga  
10.00h- desayuno  
11.00h- taller riendo de la vida  
13.00h-18.30h tiempo libre  
18.30h- Yoga invertidas y equilibrios sobre brazos  
20.00h- Cena



Miércoles 16- despedida  
9.00h Desayuno  
11.00h- check out





# Os esperamos!



Healthyformentera@gmail.com

Tel. +34.677.97.47.81

Mariona Reyner

