



## INFORMACIÓN RETIRO PILATES, YOGA, HIPOPRESIVOS 4, 5 y 6 JUNIO

### INFORMACIÓN BASICA

Te ofrecemos un fin de semana diferente desconectando y haciendo ejercicio en un entorno natural, donde el aire puro y la brisa de la montaña limpien tu cuerpo y tu mente.

Un fin de semana de yoga, pilates e hipopresivos de la mano de Eugenia Parrado.

Podrás disfrutar de una magnífica finca privada con unas 10 hectáreas de bosque, en medio de una reserva natural protegida.

Además de las actividades programadas haremos un paseo por la propiedad donde disfrutaremos de un relajante baño de bosque.

### PROGRAMACIÓN

¡Retiro otoñal para todos los niveles! Se proporcionarán herramientas necesarias para adaptar la práctica individualmente. Debido a que las plazas son muy limitadas (max. 8 personas) las sesiones serán muy individualizadas. Los workshops están distribuidos en una parte teórica y práctica para que se pueda profundizar en los conocimientos de las diferentes técnicas.

Todos los workshops son voluntarios. Si en algún momento necesitas conectar con la naturaleza de otra forma (descansar, leer, pasear) podrás fluir con la naturaleza según tu yo interior.



## DIA 1 (viernes 4 de junio)

### 1r WORKSHOP

- 16:00 - 18:00 Bienvenida y acomodación + zumo detox.
- 18:00 - 18:30 Presentación del programa y del grupo.
- 18:30 - 19:30 Práctica de Hatha Yoga.
- 19:30 - 20:30 Tiempo libre
- 20:30 - 21:30 Cena.
- 22:00h Meditación guiada.

## DIA 2 (sábado 5 de junio)

### 2do WORKSHOP

- 8:30 - 9:30 Práctica Yoga Kundalini
- 9:30 - 10:30 Desayuno energético con productos de la tierra.
- 10:30 - 11:30 Vinyasa Yoga
- 11:30 - 12:30 Práctica de hipopresivos y control lumbo-pélvico. (relajación y masaje diafragmático)
- 12:30 - 13:00 Tiempo libre y relax.
- 13:00 - 14:00 Asado argentino con opciones veganas a la brasa.

### 3r WORKSHOP

- 14:00 - 16:00 Excursión por la finca privada. Mientras caminamos, recogeremos setas y conoceremos plantas medicinales explicando sus beneficios y propiedades.
- 16:30 - 17:15 Práctica de Pilates (se realiza la actividad en un mirador en medio del bosque)
- 17:15 - 17:30 Merienda ecológica en el campo
- 18:00 - 18:45 Meditación
- 19:00 - 21:30 Espacio para sesión de Flores de Bach, masaje terapéutico y tiempo libre.



- 21:30 - 22:30 Cena.
- 23:00 Actividad sorpresa.

## DIA 3 (Domingo 6 de junio).

### 4º WORKSHOP

- 09:00 - 10:00 Desayuno
- 10:30 - 11:30 Yoga Kundalini.
- 11:30 - 13:00 Tiempo libre y relax.
- 13:00 - 14:00 Comida.
- 14:30 - 15:30 Relajación miofascial.
- 16:00 Cierre y despedida

## COMIDA

Comeremos en un espacio al aire libre, rodeados de naturaleza, disfrutando de la comida recién preparada por nuestro chef.

Disponemos de 2 tipos de menú: **vegano o carne** (Asado de cortes de Delicatessen Argentina). Si tienes alguna intolerancia o alergia es imprescindible que lo comuniques. Es necesario que, al reservar la plaza, indiques el tipo de menú que prefieres.

Se ofrecen 3 comidas diarias y habrá un bufet 24 h en la torre de la propiedad con vistas a todas las Guillerías dónde tendrás disponible, fruta, infusiones, café, repostería casera y frutos secos.



## INDUMENTARIA

- Ropa deportiva para las actividades dirigidas
- Calzado deportivo
- Esterilla
- Ropa de abrigo: Forro polar y anorak.

## UBICACIÓN

La propiedad está ubicada en Sant Martí Sacalm, provincia de Gerona, dentro del paraje natural protegido de Les Guilleries.

Ubicación: Sant Martí Sacalm, Finca Can Santi, 17171, Girona

<https://maps.app.goo.gl/9zKno8tBayAWC3gp8>

## PRECIOS

### **Opción A: FIN DE SEMANA COMPLETO 250 Euros por persona**

¿Qué incluye?

- Alojamiento en habitaciones dobles. Incluye ropa de cama y toallas.
- Comida: Pensión completa.
- Actividades dirigidas: Pilates, Yoga, Hipopresivos y meditación.
- Asistencia de fisioterapia después de los workshops.
- Baño de bosque y excursión por la naturaleza.

¿Qué no incluye?

- Transporte.



**Opción B: ASISTENCIA DE 1 DIA COMPLETO WORKSHOP(WS)  
115€ euros por persona.**

¿Qué incluye?

- Comida: del WS en particular.
- Actividades dirigidas: Pilates, Yoga y/o Hipopresivos del WS en particular.

¿Qué no incluye?

- Transporte.
- Alojamiento.

**Opción C: ASISTENCIA DE 2 DIAS COMPLETOS  
WORKSHOP(WS) 190€ euros por persona.**

¿Qué incluye?

- Comida: del WS en particular.
- Actividades dirigidas: Pilates, Yoga y/o Hipopresivos del WS en particular.

¿Qué no incluye?

- Transporte.
- Alojamiento.

Las plazas son **muy limitadas**, así que si estas interesado no dudes en reservar tu plaza.

Para pagar dispones de 2 opciones:

- A: EARLY BIRD (pago completo antes del 15 de mayo con un 10% de descuento).
- B: Pago completo integro posterior al 20 de mayo.



Puedes hacer el pago mediante transferencia al número de cuenta: ES82 0019 0119 6140 1002 3912 o si lo deseas mediante Bizum o efectivo.

Cualquier duda o sugerencia estamos a tu disposición, puedes enviar un correo electrónico a:

Eugenia Parrado: [eugeparrado@gmail.com](mailto:eugeparrado@gmail.com) Tel:645464561

Raül Iglesias [riglesiasbedos@gmail.com](mailto:riglesiasbedos@gmail.com) [Tel:651396586](tel:651396586)