



**Eugenia Parrado**  
Personal & Emotional Trainer



## RETIRO SER EL CAMINO PARA CONECTAR CON LA NATURALEZA

Estamos flotando de emoción por anunciarte nuestro próximo retiro que hemos preparado con mucho cariño y esfuerzo. El retiro estará enfocado en la práctica para reconectar con tu ser a través de la naturaleza. Será un fin de semana en nuestra finca familiar donde la belleza y la naturaleza crean el escenario necesario para recorrer ese camino de vuelta a través del yoga, la meditación y la técnica hipopresiva. Flotarás en medio de un bosque privado de más de 10 hectáreas con más de 20 especies distintas de árboles y rincones con plantas medicinales.

Te proporcionaremos las herramientas necesarias para adaptar la práctica individualmente. Debido a que las plazas son muy limitadas (máx. 8 personas) las sesiones serán muy individualizadas. El retiro está abierto a todos los niveles de práctica.

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 ¡Te esperamos!



## DIA 1 (Viernes)

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

## DIA 2 (Sábado)

- 8:30 - 9:45 Desayuno energético con productos de la tierra
- 10:00 - 11:00 Práctica de Yoga Kundalini y meditación.
- 11:00 - 12:00 Tiempo libre.
- 12:00 - 13:00 Práctica de hipopresivos y control lumbo-pélvico.  
(relajación y masaje diafragmático)
- 13:00 - 14:00 Tiempo libre y relax.
- 14:00 - 15:30 Asado argentino con opciones veganas a la brasa.
- 16:00 - 17:00 Baño de bosque. Nos sumergiremos en la naturaleza y conoceremos plantas medicinales explicando sus beneficios y propiedades.
- 17:30 - 18:30 Práctica de Pilates (se realiza la actividad en un mirador en medio del bosque)
- 18:30 - 19:00 Merienda ecológica en el campo
- 19:00 - 21:30 Tiempo libre.
- 21:30 - 22:30 Cena hawaiana (White dress code)
- 23:00 Actividad sorpresa.



**Eugenia Parrado**  
Personal & Emotional Trainer



### DIA 3 (Domingo)

- 09:00 - 10:00 Desayuno energético con productos de la tierra.
- 10:30 - 11:30 Práctica Vinyasa Yoga.
- 11:30 - 13:00 Tiempo libre y relax.
- 13:00 - 14:00 Comida.
- 14:30 - 15:30 Relajación miofascial.
- 16:00 Cierre y despedida

### INDUMENTARIA

- Ropa deportiva para las actividades dirigidas
- Calzado deportivo
- Esterilla
- Vestimenta blanca para la noche hawaiana.

### UBICACIÓN

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

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



## PRECIOS

Opción A: FIN DE SEMANA COMPLETO 250 € por persona

¿Qué incluye?

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

¿Qué no incluye?

- Transporte

Opción B: ASISTENCIA DE 1 DIA COMPLETO 120 € por persona.

¿Qué incluye?

- Todos los workshops y excursión del día.
- Todas las comidas del día.

¿Qué no incluye?

- Transporte.
- Alojamiento.

Opción C: ASISTENCIA DE 2 DIAS COMPLETOS 200€ por persona.

¿Qué incluye?

- Todos los workshops y excursiones de los dos días.
- Pensión completa

¿Qué no incluye?

- Transporte.



**Eugenia Parrado**  
Personal & Emotional Trainer



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

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

*“Este retiro nos trae al momento presente, el único lugar donde la vida existe”*