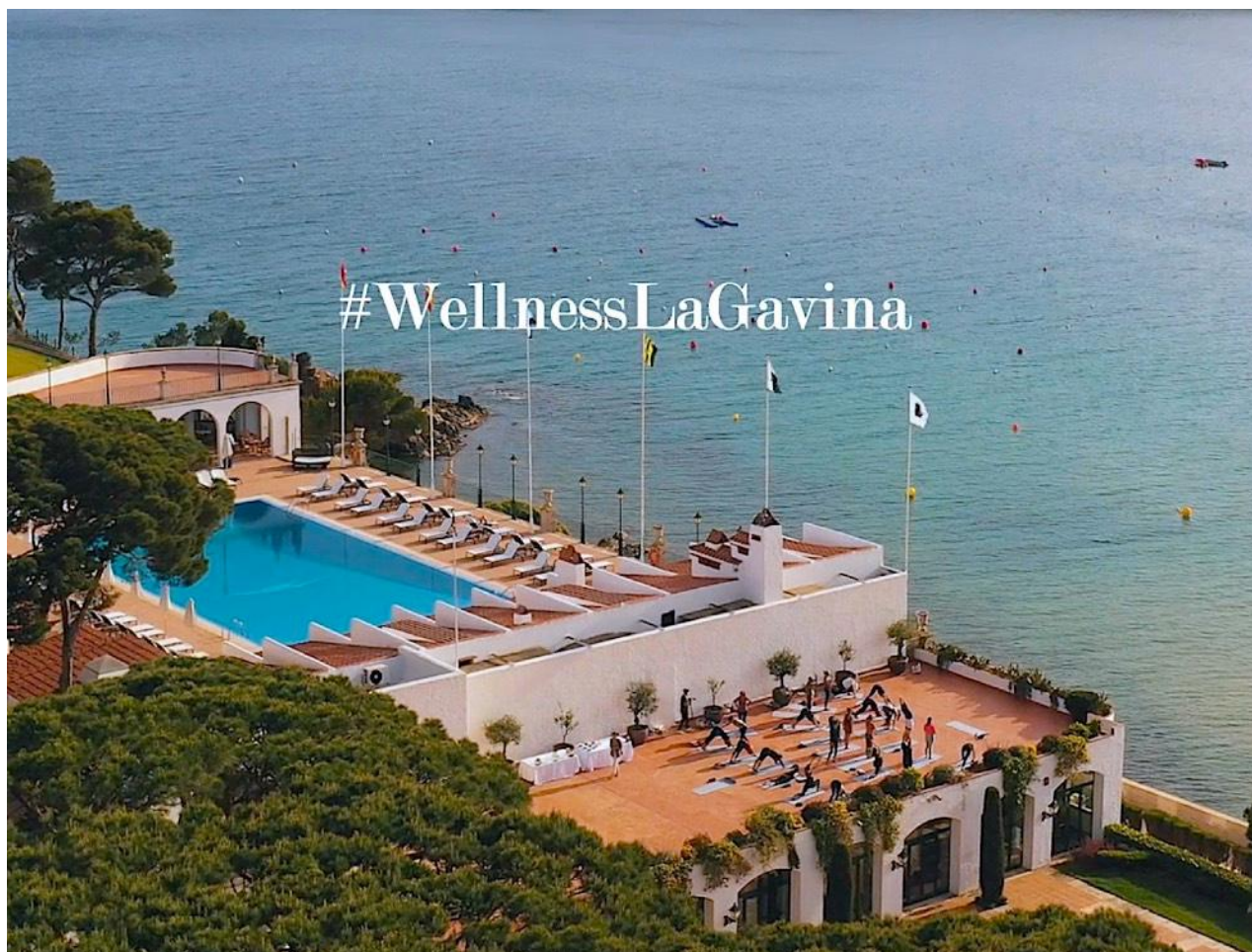
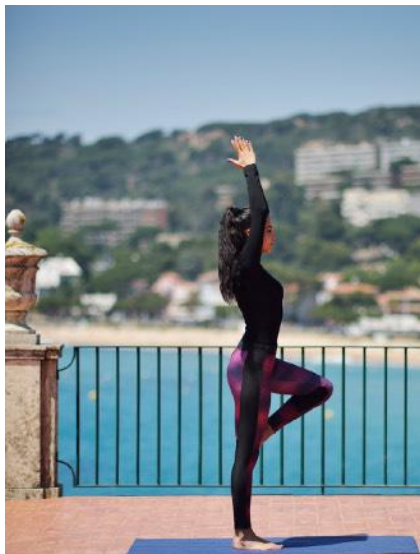


RETIROS DE YOGA LA GAVINA



UBICADO EN EL ENCLAVE DE S'AGARÓ, A SÓLO 1 HORA DE BARCELONA, HOSTAL DE LA GAVINA OFRECE UN ESCENARIO ÚNICO PARA RETIROS DE YOGA.

DISFRUTE DE LA MAGIA DE NUESTROS MAGNÍFICOS ESPACIOS EXTERIORES Y DE UN ENTORNO NATURAL EXCEPCIONAL PARA RECONECTAR.



PROGRAMA RETIRO WOMEN'S CIRCLE - "LIVING THE PRESENT MOMENT"

Práctica of mauna (silencio)

Charla sobre las chakras y como afectan a nivel físico y emocional

Canto de mantras

Pranayamas Yoga

Meditación y respiración consciente

Mindfulness - caminar individualmente por los jardines o camino de ronda

2 Talleres WOMEN'S CIRCLE

Yoga Yin

Yoga Nodra

Clase Restaurativa y meditación

Incluido en el programa:

5 noches alojamiento en habitación Doble Clásica con terraza (Uso Individual)

Desayuno buffet

Estación de aguas y frutas durante las sesiones de Yoga

Almuerzos & cenas

Acceso a la zona de Spa & Relax

Cursos a medida y 2 talleres basados en programa de 5 días. Para grupos entre 10 y 25 personas.

Tarifas desde: 2.100€ / persona. IVA incluido. Tasas turísticas locales no incluidas. Sujeto a disponibilidad.



Beneficios

Reducción de estrés

Conectando con el presente aquí y ahora

Aumento de capacidad de concentración

Desconexión, paz interior, energía, vitalidad

Automotivación a través de una mayor confianza en uno mismo

¡BIENVENID@S A LA GAVINA - COSTA BRAVA RETREATS!

17248 S'AGARÓ - GIRONA | T.+34 972 32 1100 | www.lagavina.com