



ES RACÓ D'ARTÀ

ACTIVIDADES & EXPERIENCIAS

Apúntate a las actividades
con antelación para
asegurar tu plaza.

¡El equipo de recepción
te asesorará!

TODAS LAS MAÑANAS

estáis invitados a una clase de meditación
guiada de 30' seguida de una clase de
Yoga de 60'.

- 8:00h Meditación
8:30h Yoga

JUEVES 30 DE MARZO

- 18:00h Baño de sonido con
instrumentos vibracionales

VIERNES 31 DE MARZO

- 6:30h Caminata consciente al
mirador

- 11:00h Taller de palmito

- 18:30h Taller de respiraciones
“Clarity Breathwork”

SÁBADO 1 DE ABRIL

- 11:00h Taller de pintura intuitiva

- 11:00h Botiquín aromático

- 18:00h Movimiento natural
consciente

DOMINGO 9 DE ABRIL

- 11:00h Meditación con barro

Baño de sonido con instrumentos vibracionales (60' - gratuito)

Inmersión en el sonido y las vibraciones de diferentes instrumentos artesanales como el gong, los cuencos tibetanos o el handpan, que proporciona una sensación de bienestar y relajación. Estableciendo una vibración saludable en todo nuestro organismo podemos eliminar pensamientos o sentimientos que nos bloquean, reduciendo el estrés y la ansiedad.

Caminata consciente al mirador (90' aprox - 22€)

Recorre el bosque hasta llegar a la ventana de la naturaleza donde descubrirás maravillosas vistas y saludaremos al sol en un ejercicio de meditación. Incluye bolsa con agua y snacks.

Taller de palmito (120' - gratuito)

Taller de cestería, con el "Palmito" autóctono. Descubre esta antigua técnica mallorquina de tejer cestas de paja.

Taller de pintura intuitiva (90' - 45€)

Este taller nos guía para conectar con nuestra sabiduría interior y utilizar el proceso creativo para exteriorizar emociones y sensaciones. Conecta con el arte y su poder terapéutico.

Ropa cómoda en la que puedas pintar.

Taller para adultos.

Taller de respiraciones "Clarity Breathwork" (120' - 50€)

„Clarity breathwork“ es una respiración suave, circular y conectada, en la que puedes liberar tensiones y emociones no procesadas. Es un vehículo sagrado que lleva a acceder a una conciencia más elevada y crea una profunda sanación celular.

Botiquín aromático (90' - 75€ sin botiquín, 100€ con botiquín)

Taller para presentar cómo crear un propio botiquín aromático y aprender las diferentes aplicaciones de los aceites esenciales que lo componen, con una introducción a los aceites esenciales y su uso en lo cotidiano. Existe la opción de crear un botiquín personalizado para llevártelo a casa.

Movimiento natural consciente (90' - 20€)

Explora tus límites de manera introspectiva a través de la respiración y el cuerpo. Ejercicios fluidos y sencillos para conectar contigo a través de la calma sin expectativas ni competitividad. Apto para todos los niveles físicos y emocionales.

Meditación con barro (120' - 50€)

Los talleres de meditación y arteterapia invitan a un espacio-tiempo de reposo en medio de la vorágine del día a día, tan lleno de estímulos, prisas y estrés. Respirar. Permitirte unas horas de ser, respetarse y cuidarse. La propuesta consiste en la exploración sensorial que nos permite la arcilla. Conectaremos con el cuerpo y los sentidos para realizar esta meditación guiada y dinámica hacia el tacto silencioso, hacia el movimiento libre. Cuando nos aproximamos así al material sin necesariamente una finalidad o un objetivo estético simplemente desde la curiosidad y la apertura al tacto y los demás sentidos.

**RECUERDA RESERVAR TU PLAZA
TANTO PARA LOS TALLERES COMO
PARA LA MEDITACIÓN Y YOGA.**

**PARA LOS TALLERES LA RESERVA
ES NECESARIA COMO MÍNIMO
24 HORAS ANTES.**