



ACTIVIDADES & EXPERIENCIAS

Como las plazas son limitadas, rogamos que te inscribas con 24 horas de antelación para asegurar tu plaza. Por favor tened en cuenta nuestra política de cancelación.

El equipo de recepción estará encantado de asesorarte.

TODAS LAS MAÑANAS

estáis invitados a una clase de meditación guiada de 30 min seguida de una clase de Yoga de 60 min:

8:00 h **Meditación**

8:30 h **Yoga**

MARTES 3 DE OCTUBRE

11:00 h **Creación artesanal de atrapasueños**
(Punto de encuentro: recepción, 90 min)

MIÉRCOLES 4 DE OCTUBRE

11:00 h **Taller de pintura intuitiva**
(Punto de encuentro: en recepción, 90 min)

JUEVES 5 DE OCTUBRE

7:00 h **Caminata consciente al mirador a la salida del sol**
(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox)

10:00 h **Entrenamiento HIIT**
(Punto de encuentro: Sala de yoga, 60 min)

VIERNES 6 DE OCTUBRE

11:00 h **Taller de palmito tradicional**
(Punto de encuentro: en recepción, 120 min)

18:00 h **Terapia de sonido con instrumentos vibracionales**
(Punto de encuentro: Sala de yoga, 60 min)

SÁBADO 7 DE OCTUBRE

17:45 h **Caminata consciente al mirador** *(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox)*

DOMINGO 8 DE OCTUBRE

11:00 h **Meditación y arteterapia con barro** *(Punto de encuentro: en recepción, 120 min)*

MARTES 10 DE OCTUBRE

11:00 h **Creación artesanal de atrapasueños**
(Punto de encuentro: recepción, 90 min)

MIÉRCOLES 11 DE OCTUBRE

11:00 h **Taller de pintura intuitiva**
(Punto de encuentro: en recepción, 90 min)

JUEVES 12 DE OCTUBRE

7:00 h **Caminata consciente al mirador a la salida del sol**
(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox)

10:00 h **Entrenamiento HIIT**
(Punto de encuentro: Sala de yoga, 60 min)

VIERNES 13 DE OCTUBRE

11:00 h **Taller de palmito tradicional**
(Punto de encuentro: en recepción, 120 min)

18:00 h **Terapia de sonido con instrumentos vibracionales**
(Punto de encuentro: Sala de yoga, 60 min)

SÁBADO 14 DE OCTUBRE

17:45 h **Caminata consciente al mirador** *(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox)*

DOMINGO 15 DE OCTUBRE

11:00 h **Meditación y arteterapia con barro** *(Punto de encuentro: en recepción, 120 min)*

Creación artesanal de atrapasueños

Disfruta de un momento de paz para crear tu propio atrapasueños... Claudia, artesana del mimbre y de creaciones con fibras naturales, te guiará en esta creación única y original. Un poco de sueño para llevarte a casa!

Taller de pintura intuitiva

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.

Caminata consciente al mirador a la salida del sol

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

Entrenamiento HIIT

Entrenamiento altamente eficaz, en el cual se realizan intervalos de alta intensidad, con diferentes series cortas de ejercicios, intercalados con períodos de recuperación.

Taller de palmito tradicional

Descubre esta antigua técnica mallorquina de tejer cestos. Los artesanos de la isla utilizan las hojas del palmito para su trabajo. Esta artesanía tradicional mallorquina se conoce con el nombre de Llatra. Aina Pistola, maestra artesana de 77 años, ya está deseando compartir su pasión contigo.

Terapia de sonido con instrumentos vibracionales

Al escuchar los instrumentos notarás como todo tu cuerpo empieza a vibrar y poco a poco te irá llevando a un estado de relajación profunda. Sentirás por todo el cuerpo un masaje vibracional que afectará a tu sistema nervioso; relajando, estimulando y fortaleciéndolo. El sonido del gong es comparable al sonido de toda la naturaleza y sus ritmos. En la sesión podrás alcanzar un estado de Shunia, el estado original de la nada, silenciando tu mente.

Caminata consciente al mirador a la puesta de sol

Da un paseo por el bosque para llegar a un mirador natural, donde te recibirán unas maravillosas vistas panorámicas y disfrutarás de la conexión con la naturaleza en un ejercicio de meditación.

Meditación y arteterapia con barro

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. Permitirse 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.