

# Retiro Mindfulness & Surf

Moana Eco Surf House  
24, 25 y 26 de abril de 2020



*¿El cuerpo te pide  
adrenalina o relax?*

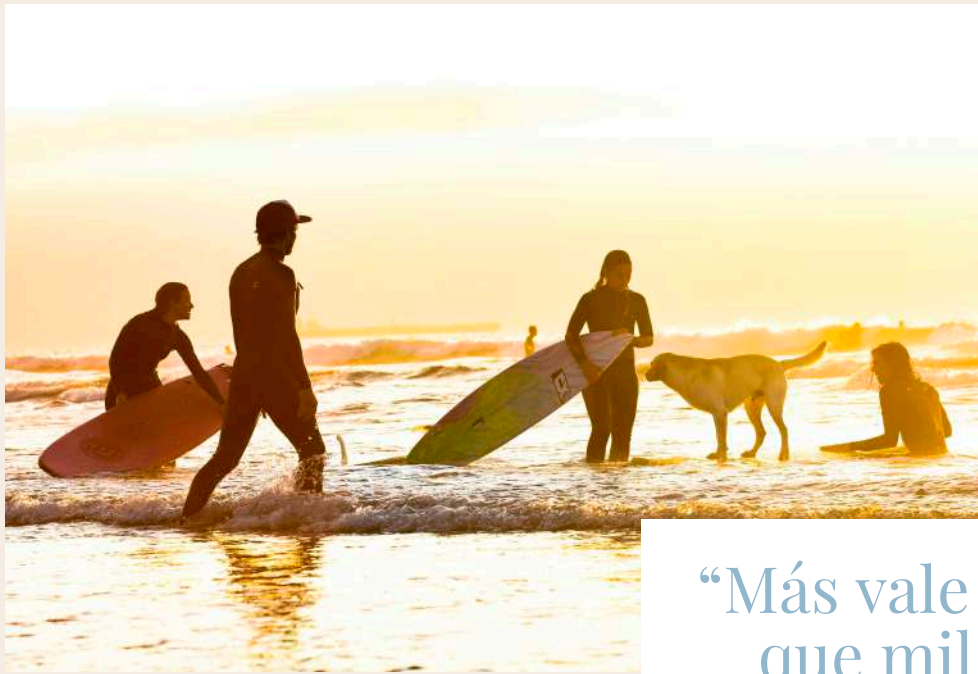
Mejor regálale un kit completo en el que  
entrenarás cuerpo y mente en un retiro único  
que combina surf y mindfulness.



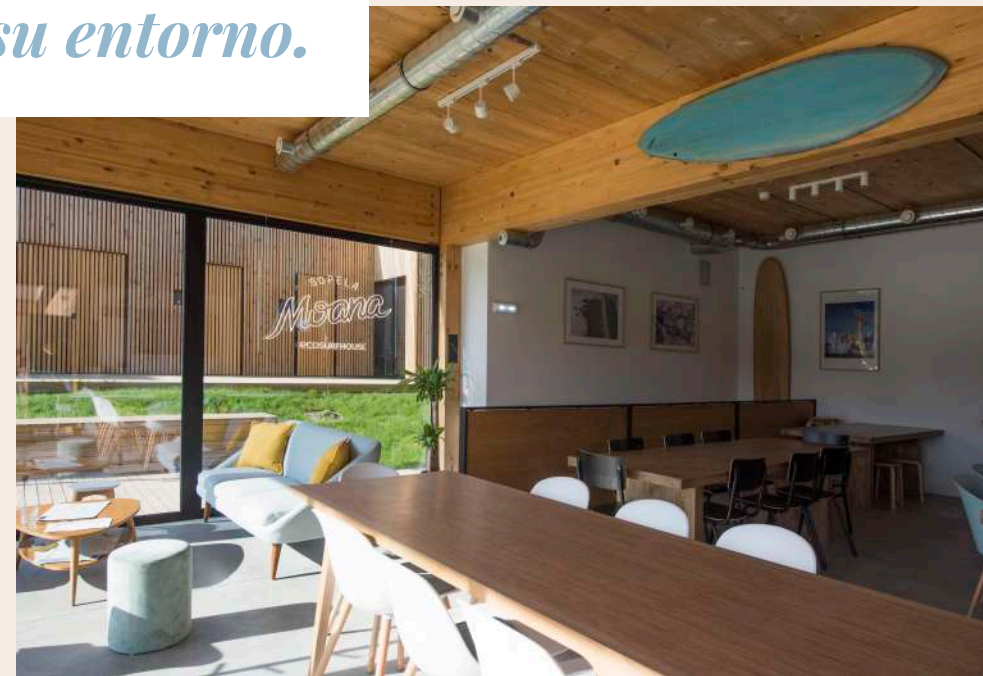
## ¿Con ganas de vivir la experiencia de tu vida?

Relájate en el **jacuzzi**; descubre espléndidos parajes mientras corres o caminas; ejercita cuerpo y mente con el **mindfulness**; y vive el **surf** como nunca antes lo habías hecho en un retiro exclusivo de 3 días.





“Más vale una imagen  
que mil palabras”  
*La casa y su entorno.*



## Este pack incluye

- ❖ 2 Clases de surf
- ❖ 2 Sesiones de Mindfulness diarias
  - ❖ 1 Caminata
  - ❖ 2 Meditaciones diarias
  - ❖ 1 Clase Yoga
- ❖ Alojamiento completo. Tenemos habitaciones privadas y compartidas. ¡Pregúntanos por ello!
  - ❖ Comida pensión completa, con productos ecológicos de alta calidad  
(desayuno, comida, cena)
    - ❖ Material didáctico
    - ❖ Material de surf
  - ❖ Recogida gratuita en el aeropuerto
- ❖ Tiempo libre a tu gusto para disfrutar del entorno, la gente y la casa

# Calendario

“Este calendario está sujeto a posibles cambios.”

	DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		Comidas
7.30							Surf
8.00							Mindfulness
8.30			Power Mindfulness + naturaleza		Sesión Meditación		
9.00				Desayuno		Desayuno	
9.30							
10.00							
10.30			Surf		Surf		
11.00							
11.30							
12.00							
12.30							
13.00							
13.30				Comida		Comida	
14.00							
14.30					Sesión Mindfulness + Charla + Cierre		
15.00							
15.30							
16.00							
16.30							
17.00	Llegada		Surf				
17.30				Mindfulwalking (visita al pueblo o entorno)			
18.00	Merienda de Bienvenida + Presentación + Dinámica grupal para conocerse (Mindfulness)						
18.30							
19.00							
19.30							
20.00							
20.30							
21.00		Cena		Cena			
21.30	Mindfulness Meditation						
22.00			Mindfulness: Charla + Party				
22.30							



## Vente para;

- ❖ Vivir una experiencia inolvidable
- ❖ Surfear en paisajes exóticos (apto para todos los niveles)
  - ❖ Activar cuerpo y mente con sesiones de Mindfulness
  - ❖ Rodearte de gente nueva, crecer en cultura
- ❖ Llevarte un plato calentito al paladar, rico y saludable y sin tener que pensar que hacer.
  - ❖ Vivir en una casa, eco, elegante y super relajante
  - ❖ Bañitos, Spa o Saunas al gusto para seguir en modo Om
    - ❖ Descubrir el Mindfulness y el Surf

## Precio

- ❖ 350€ Iva incluido

Habitación Privada (suplemento +50€ la noche por persona)

### Política de cancelación

20 días antes se devuelve íntegramente el dinero

## Conócenos un poquito más

Somos surferos, mindfulneros, todos amamos el mar y la naturaleza. Por eso hemos creado este hermoso retiro para que vivas una experiencia completa y puedas disfrutar de forma única con todos tus sentidos.



### Marina

Creadora de BeOm Academy, la primera plataforma de Mindfulness online e instructora de Mindfulness. Será una de las personas que te acompañarán en este viaje tan especial.



### Patxi

Fundador de Moana Eco Surf Camps y creador de la revista de skate dogway. Apasionado del surf y el skate lleva más de media vida surfeando.

¡Nos vemos aquí!

[Martxoak 8 kalea, casa 4, 48600 Sopela, Bizkaia](#)



*El regalo que tanto mereces.*

*¿Te vienes?*

