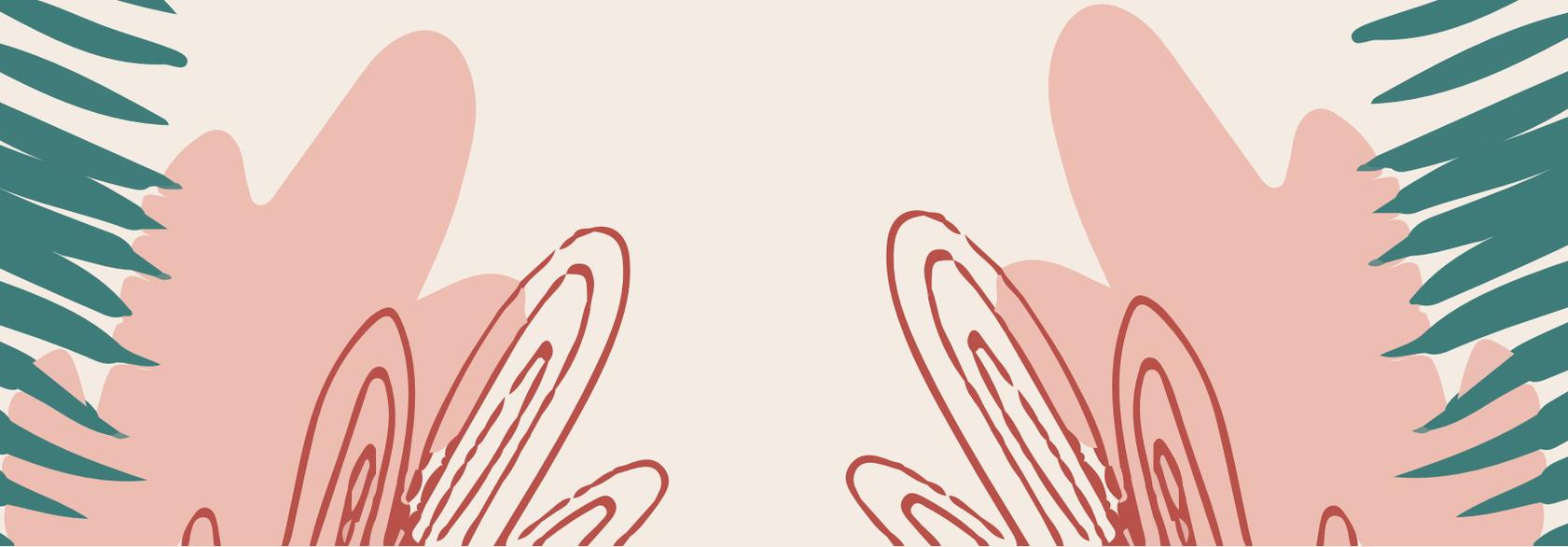


Retiro de Yoga & Mindfulness & Surf

Moana Eco Surf House
6,7 y 8 de mayo del 2022



*¿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 **yoga&surf&mindfulness**.



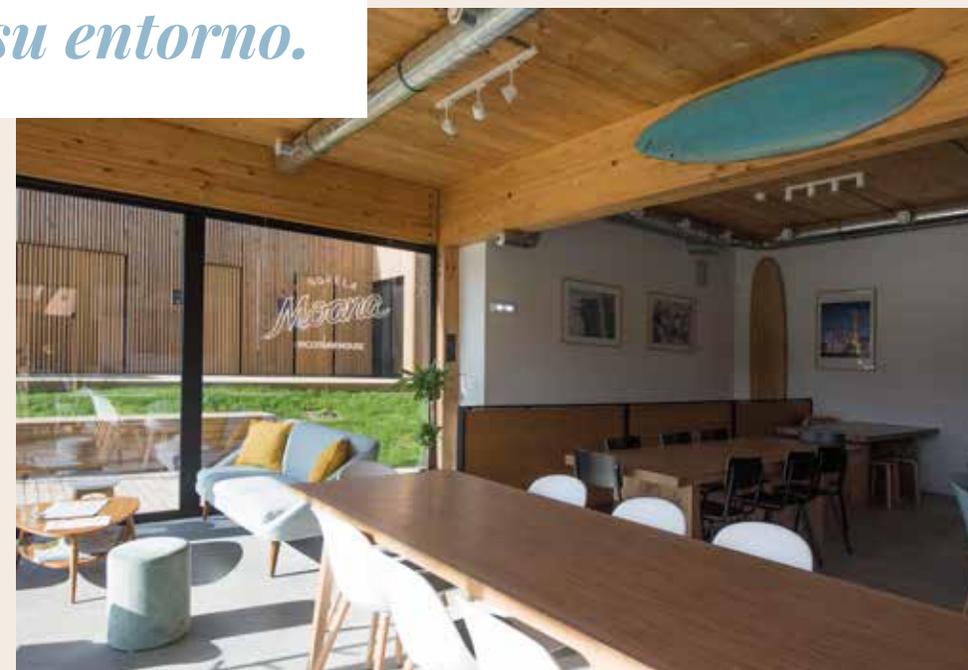
¿Con ganas de vivir la experiencia de tu vida?

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
- ❖ Clases de Mindfulness diarias
 - ❖ 1 Caminata
 - ❖ 2 Meditaciones diarias
 - ❖ Clases de Yoga cada día
- ❖ 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 Yoga+ naturaleza | | | | |
| 9.00 | | | | Desayuno | | Desayuno | |
| 9.30 | | | | | | | |
| 10.00 | | | | | | | |
| 10.30 | | | Surf | | Surf | | |
| 11.00 | | | | | | | |
| 11.30 | | | | | | | |
| 12.00 | | | | | | | |
| 12.30 | | | | | | | |
| 13.00 | | | | | | | |
| 13.30 | | | | | | | |
| 14.00 | | | | Comida | | Comida | |
| 14.30 | | | | | | | |
| 15.00 | | | | | Sesión Mindfulness + Charla + Cierre | | |
| 15.30 | | | | | | | |
| 16.00 | | | | | | | |
| 16.30 | | | | | | | |
| 17.00 | Llegada | | Surf | | | | |
| 17.30 | | | | | | | |
| 18.00 | Merienda de Bienvenida + Presentación + Dinámica grupal para conocerse (Mindfulness) | | | Mindfulwalking (visita al pueblo o entorno) | | | |
| 18.30 | | | | | | | |
| 19.00 | | | | | | | |
| 19.30 | | | | | | | |
| 20.00 | | | | | | | |
| 20.30 | | | | | | | |
| 21.00 | | Cena | | Cena | | | |
| 21.30 | | | | | | | |
| 22.00 | Yoga Nidra | | | | | | |
| 22.30 | | | Mindfulness: Charla + Party | | | | |

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
 - ❖ Clases de Yoga cada día

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 @beom_academy

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 @moanaecosurfhouse

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?

