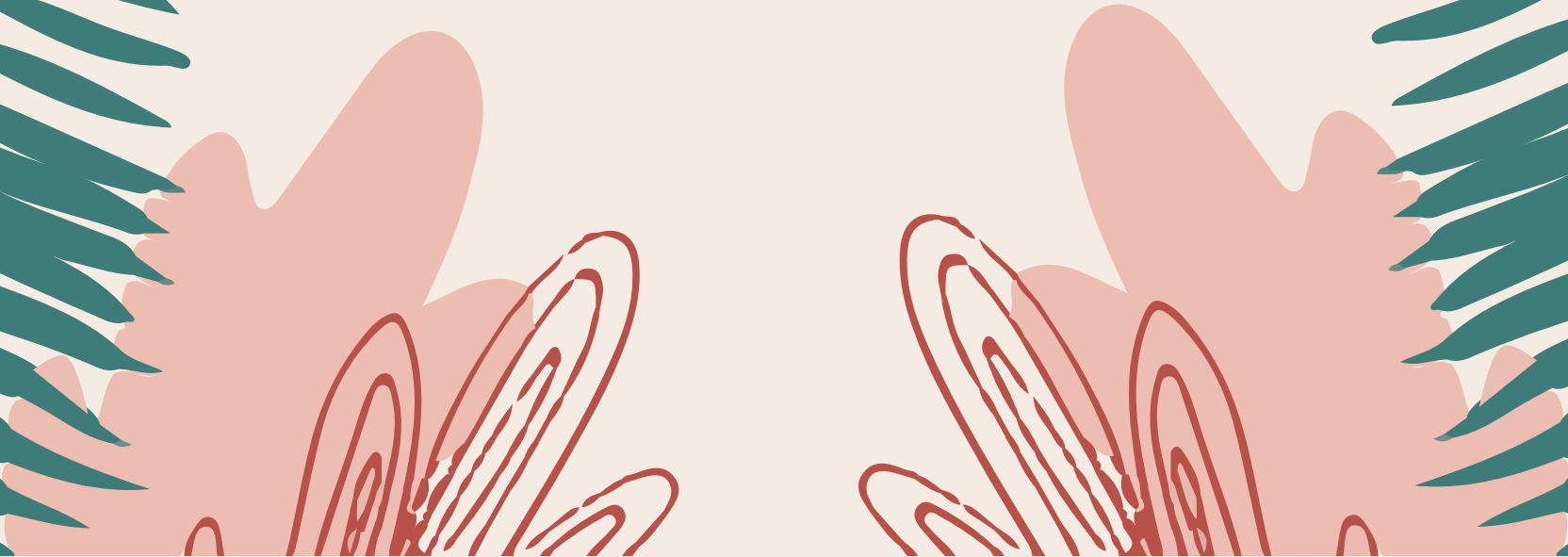


Retiro de Yoga & Mindfulness & Surf

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			Surf				
17.00	Llegada						
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?

