



INTRO

El mejor retiro combinado: surf & yoga. Adquiere técnica, mejora tu concentración. Además, aprenderás a preparar comida saludable en nuestro taller de cocina para que cuando quieras puedas repetir sin ayuda.

Que no tienes ni idea de Yoga, no pasa nada! aprenderás!; Si eres experto, disfruta las sesiones de yoga Integral y yoga Pranayama.

Ahhh... te estás preguntando, y el Surf, ¿para cuándo?. El sábado y el domingo realizaremos un curso de surf de dos horas cada mañana.

¡Apúntate y disfruta!

DÍA 1

18:00-19:00 Llegada
19:30 Presentación y sesión de yoga integral
21:00-21:45 Cena
22.00 Sesión de cine "Temática yoga"

DÍA 2

8.00-9.30 Sesión Yoga pranayama - meditación
9:30-10:00 Desayuno
10:30-13:30 Curso de surf
13:30-14:30 Comida
14:30-16.00 Descanso
16:00-17:00 Sesión de yoga sat - san
17:00-18:00 Descanso
18:30-20:30 Sesión Yoga inversiones
20:30-21:30 Cena

DÍA 3

8.00-9.30 Sesión Yoga integral
9:30-10 desayuno
10:30-12:30 Curso de surf
13:30-14:30 Comida y despedida



FACILITADORA

Eva Díez

Osteópata integral y profesora de disciplinas milenarias, me apasiona guiar a las personas en su camino hacia el equilibrio y la armonía.

Con más de 15 años de experiencia impartiendo clases de tai chi, chi kung, yoga y meditación, he visto cómo estas prácticas transforman vidas.

Mi enfoque como osteópata abarca distintas áreas: estructural, cráneo-sacral, visceral y emocional, permitiéndome ofrecer un tratamiento holístico y personalizado.

Mi intención en las prácticas es ayudarte a encontrar el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu a través del movimiento consciente y la respiración.

En mis clases, buscamos despertar tu energía, calmar tu sistema nervioso y reconectar con tu esencia.

En mi tiempo libre, me encuentras surfeando olas o con los pies en la tierra, disfrutando de la naturaleza.

Estoy aquí para acompañarte en tu proceso de sanación y crecimiento. ¡Vamos juntos en este viaje hacia el bienestar integral! 



OFERTA

Oferta de 3 días que incluye alojamiento en pensión completa (comida vegana / vegetariana) dos clases de surf, yoga integral, pramayama, meditación, taller de comida saludable, uso del spa y recogida aeropuerto. TODO 319€ (3 días)

