ES RACÓ D'ARTÀ

ACTIVIDADES Y TALLERES

Como las plazas son limitadas, rogamos que te inscribas con 24 horas de antelación para asegurar tu plaza.

Por favor ten en cuenta nuestra política de cancelación.

El equipo de recepción estará encantado de asesorarte.

Por respeto a los demás participantes, rogamos que no utilices dispositivos móviles durante las sesiones.

MIÉRCOLES 13 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Marco*
(Hatha Yoga)

12:00 h **Taller de palmito tradicional**
con Aina (Punto de encuentro: en recepción, 120 min)

18:00 h **Yin Yoga & Sound Healing**
con Ana y Stefan
(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox)

JUEVES 14 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Camila*
(Hatha y Yin Yoga)

11:00 h **Taller de arte mindful**
con Mel (Punto de encuentro: en recepción, 120 min)

18:00 h **Caminata consciente al mirador a la puesta de sol** *con David*
>> nivel: medio-alto
(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox)

VIERNES 15 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Marco*
(Hatha Yoga)

18:30 h **Terapia de breathwork & PNL**
con Irina (Punto de encuentro: sala de yoga, 60 min)

SÁBADO 16 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Ana*
(Hatha Yoga)

9:00 h **Entrenamiento grupal saludable**
con David (Punto de encuentro: Haima, 60 min)

18:30 h **Terapia sonido** *con Stefan*
(Punto de encuentro: en recepción, 60 min)

DOMINGO 17 DE AGOSTO

6:00 h **Caminata consciente al mirador a la salida del sol** *con David*
>> nivel: medio-alto
(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox)

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Marco*
(Hatha Yoga)

18:00 h **Descubre Ka'alele Au – el arte Hawaiano de la meditación en movimiento** *con Bettina*
(Punto de encuentro: en recepción, 60 min aprox)

LUNES 18 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Joy*
(Vinyasa y Yin Yoga)

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

12:45 h **Descubra nuestra finca ecológica**
con Andrea (Punto de encuentro: en recepción, 60 min)

18:30 h **Pranayama (regulación de la respiración) y meditación** *con Nabs*
(Punto de encuentro: sala de meditación, 60 min)

MARTES 19 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Betti*
(Vinyasa Yoga)

11:00 h **Automasaje facial y ritual de autocuidado** *con Martina*
(Punto de encuentro: en recepción, 60 min aprox)

18:00 h **MioYin – Liberación miofascial**
con Ana (Punto de encuentro: sala de yoga, 90 min aprox)

MIÉRCOLES 20 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Joy*
(Vinyasa y Yin Yoga)

12:00 h **Taller de palmito tradicional**
con Aina (Punto de encuentro: en recepción, 120 min)

18:00 h **Yin Yoga & Sound Healing**
con Ana y Stefan
(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox)

JUEVES 21 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Camila*
(Hatha y Yin Yoga)

11:00 h **Taller de arte mindful**
con Mel (Punto de encuentro: en recepción, 120 min)

18:00 h **Caminata consciente al mirador a la puesta de sol** *con David*
>> nivel: medio-alto
(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox)

VIERNES 22 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Marco*
(Hatha Yoga)

18:30 h **Terapia de breathwork & PNL**
con Irina (Punto de encuentro: sala de yoga, 60 min)

SÁBADO 23 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Ana*
(Hatha Yoga)

9:00 h **Entrenamiento grupal saludable**
con David (Punto de encuentro: Haima, 60 min)

18:30 h **Terapia sonido** *con Stefan*
(Punto de encuentro: en recepción, 60 min)

DOMINGO 24 DE AGOSTO

6:15 h **Caminata consciente al mirador a la salida del sol** *con David*
>> nivel: medio-alto
(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox)

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Marco*
(Hatha Yoga)

LUNES 25 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Joy*
(Vinyasa y Yin Yoga)

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

12:45 h **Descubra nuestra finca ecológica**
con Andrea (Punto de encuentro: en recepción, 60 min)

18:30 h **Pranayama (regulación de la respiración) y meditación** *con Nabs*
(Punto de encuentro: sala de meditación, 60 min)

MARTES 26 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 h **Yoga** *con Betti*
(Vinyasa Yoga)

11:00 h **Automasaje facial y ritual de autocuidado** *con Martina*
(Punto de encuentro: en recepción, 60 min aprox)

18:00 h **MioYin – Liberación miofascial**
con Ana (Punto de encuentro: sala de yoga, 90 min aprox)

Taller de palmito tradicional

Este taller enseña la antigua técnica mallorquina de la cestería. Los artesanos de la isla utilizan las hojas del palmito para su trabajo. Esta artesanía tradicional mallorquina se conoce con el nombre de Llatra. La tranquilidad desacostumbrada de este trabajo artesanal se traslada inmediatamente a la mente, relaja el espíritu y cualquier estrés cotidiano se olvida al instante. Aina Pistola ya está deseando compartir su pasión contigo.

Yin Yoga & Sound Healing

El yin yoga fusiona la práctica de Hatha Yoga y la medicina tradicional china. Nos invita a ir lento, a observarnos durante la permanencia en cada postura y nos pone en evidencia ante nuestra propia incomodidad. Combinando el yin yoga con la magia de la música y la vibración del sonido este viaje interior se profundiza transformando el encuentro con uno mismo en una experiencia única y personal.

Taller de arte mindful

Una mañana en la que te invitamos a bajar el ritmo, reconectar contigo y dejar que la creatividad fluya sin esfuerzo en el abrazo tranquilizador de la belleza del campo mallorquín.

Nuestro taller de arteterapia ofrece precisamente eso: un espacio sereno para explorar tu mundo interior a través de los colores y las texturas.

Esta es una oportunidad para liberar emociones, descubrir nuevos puntos de vista, y dejar ir todo lo que ya no necesites, todo ello en un entorno rodeado de la belleza relajante de la naturaleza.

Dirigida por la arteterapeuta y artista visual Mel Saulek, esta experiencia ofrecerá un espacio para la reflexión, el autodescubrimiento y la conexión.

Tanto si deseas relajarte, explotar tu creatividad o disfrutar de un momento de atención plena, sentirás más ligereza, más centro y profunda inspiración.

Únete a nosotros y deja que tu imaginación te lleve a la curación y a la paz.

Caminata consciente al mirador o la puesta o a la salida del 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 al atardecer.

Importante: se requiere el uso de calzado cerrado y seguro y un buen estado físico. El nivel de esta caminata es **medio-alto**.

Terapia de breathwork & PNL

Descubre una técnica de respiración única profunda y poderosa, diferente a todo lo que conoces.

A través de la respiración conectada consciente, combinada con herramientas de PNL (Programación Neurolingüística), liberarás el estrés acumulado, regularás tu sistema nervioso y alcanzarás una renovada claridad mental.

Esta práctica activa los procesos naturales de desintoxicación del cuerpo, revitalizo tu energía vital y limpia bloqueos físicos, mentales y emocionales.

Vive una experiencia transformadora que relaja tu cuerpo, reprograma tu mente y te reconecta con tu auténtico bienestar.

Entrenamiento grupal saludable

Que mejor manera de empezar el día moviéndose y conectando con uno mismo. El Entrenamiento Grupal Saludable nos ofrece un entrenamiento Full-Body para ejercitar todo el cuerpo adaptándose al nivel de cada persona.

Sesión de 60 minutos que incluye:

– fase de calentamiento y activación,
– parte principal,
– vuelta a la calma y estiramientos.

Terapia sonido

Ven a disfrutar de un concierto de vibraciones armónicas, en el que lo único que tienes que hacer es tumbarte y dejarte recibir.

Stefan tocará sus instrumentos, que te permitirán entrar en un estado de profunda relajación gracias a las vibraciones emitidas.

Un regalo para el alma.

Descubre Ka'alele Au – el arte Hawaiano de la meditación en movimiento

Emprende un viaje único de renovación con Ka'alele Au, el sagrado "Vuelo del Navegante" originado en la antigua tradición sanadora hawaiana. En esta suave práctica de una hora, guiada por el movimiento fluido y la respiración profunda, volverás a conectar con tu ritmo interior, liberarás tensiones energéticas y despertarás una sensación de libertad y calma.

Con la naturaleza como escenario, esta meditación en movimiento te invita a sentir, fluir y realinearte: cuerpo, mente y espíritu.

Acompáñanos en tu primera sesión de Ka'alele Au.

Muévete con gracia. Respira con aloha.

Regresa a ti.

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.

Descubra nuestra finca ecológica

Es Racó d'Artà es un paisaje vivo donde la agricultura (incluidos nuestros entrañables burritos, abejas y gallinas), el patrimonio y la biodiversidad conviven con un propósito común. Campos de olivos, los extensos viñedos, muros de piedra seca y pozos de antiguos asentamientos bereberes permanecen intactos, revelando el ritmo de la tierra tal y como ha transcurrido durante generaciones.

Este recorrido está pensado para que pueda descubrir este paisaje, y comprender cómo las raíces de Es Racó están íntimamente ligadas a la tierra y el círculo del agua, base y origen de nuestra filosofía. Cada cultivo, cada producto que compramos y acción que llevamos a cabo está íntimamente relacionado con nuestro plan de circularidad.

Pranayama (regulación de la respiración) y meditación

Sumérjete en una sesión de Pranayama clásico (Regulación de la Respiración) de la tradición Kaivalyananda para potenciar la fuerza vital (Prana), energizar el cuerpo y sanar el sistema respiratorio.

A continuación, concluye la sesión con una meditación guiada para obtener la paz y la armonía de la mente, el cuerpo y elespíritu.

MioYin – Liberación miofascial

Mioyin es una práctica que combina la técnica de fisioterapia de liberación miofascial y las posturas de yin yoga, utilizando pelotas en puntos específicos para liberar la tensión de los grupos miofasciales permitiendo así una relajación profunda y la hidratación de los tejidos. Mejora la flexibilidad y el rango de movimiento, reduce la tensión muscular, aumenta la conciencia corporal, la fluidez en el cuerpo y el flujo de energía.

Contraindicaciones: lesión reciente, heridas abiertas, curación de fracturas, aneurisma, herpes zóster, artritis reumatoide aguda osteoporosis grave, embarazo, urticaria, venas varicosas, consumo de medicación anticoagulante, quemaduras, huesos frágiles.

Automasaje facial y ritual de autocuidado

Embárcate en un viaje de autocuidado transformador guiado por Martina, nuestra terapeuta facial, experta en masajes y lifting no invasivo. Experimenta el poder transformador del automasaje facial con un protocolo meticulosamente diseñado que ayuda a reafirmar, oxigenar, relajar e iluminar el rostro y a liberar la tensión en la mandíbula y el cuello. Martina te guiará a través de la importancia de este ritual diario.

Los estilos de Yoga que ofrecemos:

VINYASA YOGA es conocido por sus secuencias dinámicas, denominadas «flujos». Los ejercicios se realizan en armonía con la respiración, combinando cada inhalación y exhalación con un movimiento. El vinyasa Yoga fortalece la musculatura, mejora la flexibilidad y fomenta la conciencia corporal. Al concentrarte en la respiración y en los movimientos fluidos, el vinyasa Yoga puede reducir el estrés y conducir a una mayor relajación.

YIN YOGA es un estilo de Yoga tranquilo y pasivo que se caracteriza por la retención prolongada de las asanas (posturas). Las asanas se mantienen durante varios minutos, a menudo entre 2 y 5 minutos o más, para alcanzar capas más profundas de tejido. Los músculos se mantienen en gran medida relajados, mientras que la gravedad y el tiempo se encargan del estiramiento. La atención se centra en el estiramiento y la estimulación del tejido conectivo para mejorar la flexibilidad y la movilidad. El Yin Yoga fomenta la atención plena y la relajación, ya que te concentras en el momento presente y percibes las sensaciones de tu cuerpo.

HATHA YOGA es una de las tradiciones de Yoga más antiguas y conocidas. El término «hatha» se compone de las palabras sánscritas «ha» (sol) y «tha» (luna) y simboliza la dualidad de la energía y la relajación, la actividad y la calma. El objetivo del hatha Yoga es equilibrar estas dos energías en el cuerpo para alcanzar una sensación de armonía y bienestar. A través de ejercicios de respiración, se canaliza la energía vital (prana) y se fomenta una comprensión más profunda de la conexión entre la respiración y la mente. El hatha Yoga integra la meditación para entrenar la concentración y alcanzar la paz interior.