

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.


Por favor ten en cuenta que muchas de las sesiones no están recomendadas durante las primeras semanas de embarazo (Yoga, MioYin, Breathwork, terapia de sonido,...).

Por favor consúltanos en caso de duda.




.....


## JUEVES 12 DE FEBRERO

- 8:00 h      **Meditación y ...**  
8:30 h      **Yoga con Camila**  
              *(Hatha Yoga)*
- 11:30 h      **Taller de trabajo de respiración  
Psychedelic Breath® con Julia**  
              *(Punto de encuentro: sala de yoga,  
75 min)*
- 16:30 h      **Caminata consciente al mirador  
a la puesta de sol con David**  
              >> nivel: medio-alto  
              *(Punto de encuentro: en recepción,  
90 min aprox)* 
- .....

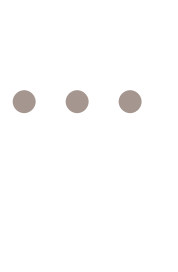
## VIERNES 13 DE FEBRERO

- 8:00 h      **Meditación y ...**  
8:30 h      **Yoga con Marco**  
              *(Hatha Yoga)*
- 11:00 h      **Meditación y arteterapia  
con barro con Tobias**  
              *(Punto de encuentro:  
en recepción, 120 min)* 
- .....


## SÁBADO 14 DE FEBRERO

- 8:00 h      **Meditación y ...**  
8:30 h      **Yoga con Camila**  
              *(Hatha Yoga)*
- 9:00 h      **Entrenamiento grupal saludable  
con David (Punto de encuentro:  
Haima, 60 min)**
- 18:00 h      **Terapia sonido con Stefan**  
              *(Punto de encuentro: en recepción,  
60 min)* 
- .....


## DOMINGO 15 DE FEBRERO

- 6:45 h      **Caminata consciente al mirador  
a la salida del sol con David**  
              >> nivel: medio-alto  
              *(Punto de encuentro: en recepción,  
90 min aprox)*
- 8:00 h      **Meditación y ...**  
8:30 h      **Yoga con Marco**  
              *(Hatha Yoga)* 
- .....


## LUNES 16 DE FEBRERO

- 8:00 h      **Meditación y ...**  
8:30 h      **Yoga con Marco**  
              *(Hatha Yoga)*
- 11:00 h      **Creación artesanal de atrapasueños  
con Claudia (Punto de encuentro:  
en recepción, 90 min)**
- 18:00 h      **Pranayama (regulación de la  
respiración) y meditación con Nabs**  
              *(Punto de encuentro: sala de  
meditación, 60 min)* 
- .....


## MARTES 17 DE FEBRERO

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


## MIÉRCOLES 18 DE FEBRERO

- 8:00 h      **Meditación y ...**  
8:30 h      **Yoga con Joy (Ashtanga,  
Vinyasa o Yin Yoga)**
- 17:00 h      **Taller de palmito tradicional  
con Aina (Punto de encuentro:  
en recepción, 120 min)** 
- .....

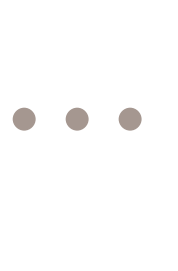
## JUEVES 19 DE FEBRERO

- 8:00 h      **Meditación y ...**  
8:30 h      **Yoga con Camila**  
              *(Hatha Yoga)*
- 11:30 h      **Taller de trabajo de respiración  
Psychedelic Breath® con Julia**  
              *(Punto de encuentro: sala de yoga,  
75 min)*
- 17:00 h      **Caminata consciente al mirador  
a la puesta de sol con David**  
              >> nivel: medio-alto  
              *(Punto de encuentro: en recepción,  
90 min aprox)* 
- .....


## VIERNES 20 DE FEBRERO

- 8:00 h      **Meditación y ...**  
8:30 h      **Yoga con Marco**  
              *(Hatha Yoga)*
- 11:00 h      **Meditación y arteterapia  
con barro con Tobias**  
              *(Punto de encuentro:  
en recepción, 120 min)* 
- .....


## SÁBADO 21 DE FEBRERO

- 8:00 h      **Meditación y ...**  
8:30 h      **Yoga con Joy (Ashtanga,  
Vinyasa o Yin Yoga)**
- 9:00 h      **Entrenamiento grupal saludable  
con David (Punto de encuentro:  
Haima, 60 min)**
- 18:00 h      **Terapia sonido con Stefan**  
              *(Punto de encuentro: en recepción,  
60 min)* 
- .....


## DOMINGO 22 DE FEBRERO

- 6:45 h      **Caminata consciente al mirador  
a la salida del sol con David**  
              >> nivel: medio-alto  
              *(Punto de encuentro: en recepción,  
90 min aprox)*
- 8:00 h      **Meditación y ...**  
8:30 h      **Yoga con Joy (Ashtanga,  
Vinyasa o Yin Yoga)** 
- .....


## LUNES 23 DE FEBRERO

- 8:00 h      **Meditación y ...**  
8:30 h      **Yoga con Joy (Ashtanga,  
Vinyasa o Yin Yoga)**
- 11:00 h      **Creación artesanal de atrapasueños  
con Claudia (Punto de encuentro:  
en recepción, 90 min)**
- 18:00 h      **Pranayama (regulación de la  
respiración) y meditación con Nabs**  
              *(Punto de encuentro: sala de  
meditación, 60 min)* 
- .....

## MARTES 24 DE FEBRERO

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

## MIÉRCOLES 25 DE FEBRERO

- 8:00 h      **Meditación y ...**  
8:30 h      **Yoga con Joy (Ashtanga,  
Vinyasa o Yin Yoga)**
- 17:00 h      **Taller de palmito tradicional  
con Aina (Punto de encuentro:  
en recepción, 120 min)** 

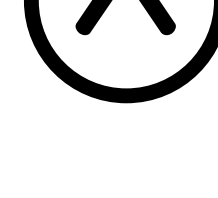


## Taller de trabajo de respiración

### Psychedelic Breath®

Psychedelic Breath® es un ritual de respiración que combina técnicas ancestrales de tradiciones espirituales con los últimos avances de la neurociencia y con música electrónica potente. A través de la respiración rítmica, la música y una supervisión consciente, pueden liberarse bloqueos internos, se pueden explorar profundidades emocionales y se puede alcanzar un estado de claridad, conexión y presencia.

Cada sesión ofrece un espacio seguro para la autoexploración, la integración y la reconexión con tu sabiduría interior.



## Caminata consciente al mirador a 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**.



## Meditación y arteterapia con barro

Los talleres de meditación y arteterapia invitan a un espacio-tiempo de reposo en medio de la vorágine del día a día, tan lleno de estímulos, prisas y estrés. Respirar. Permitirse unas horas de ser, respetarse y cuidarse. La propuesta consiste en la exploración sensorial que nos permite la arcilla. Conectaremos con el cuerpo y los sentidos para realizar esta meditación guiada y dinámica hacia el tacto silencioso, hacia el movimiento libre. Cuando nos aproximamos así al material sin necesariamente una finalidad o un objetivo estético simplemente desde la curiosidad y la apertura al tacto y los demás sentidos.



## 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.

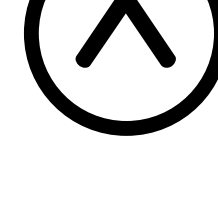


## Terapia sonido

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.



## 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.



## 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 el espíritu.



## 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 des-acostumbrada 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.





## 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.

**ASHTANGA YOGA** es un estilo de yoga dinámico y estructurado basado en la práctica de secuencias fijas de asanas (posturas) que se sincronizan con la respiración para crear un flujo interior de calor y calmar la mente. El término «Ashtanga» significa «ocho miembros» y se refiere a los ocho aspectos del yoga de los Yoga Sutras de Patanjali, que forman el marco práctico y filosófico.

