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.

MIÉRCOLES 1 DE JULIO

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

12:30 h **Descubre nuestra finca ecológica** *con Iris (Punto de encuentro: en recepción, 60 min)*

17:00 h **Taller de palmito tradicional** *con Aina (Punto de encuentro: en recepción, 120 min)*

JUEVES 2 DE JULIO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 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)*

18:00 h **Breath Trekking** *con Luca (Punto de encuentro: en recepción, 120 min aprox)*

VIERNES 3 DE JULIO

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

18:00 h **MioYin – Liberación miofascial** *con Ana (Punto de encuentro: sala de yoga, 75 min)*

SÁBADO 4 DE JULIO

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)*

11:00 h **Experiencia de Arte Mindful** *con Mel (Punto de encuentro: en recepción, 120 min)*

18:00 h **Terapia sonido** *con Stefan (Punto de encuentro: sala de meditación, 60 min)*

DOMINGO 5 DE JULIO

5:30 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 6 DE JULIO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 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)*

19:00 h **Pranayama (regulación de la respiración) y meditación** *con Nabs (Punto de encuentro: sala de meditación, 60 min)*

MARTES 7 DE JULIO

5:30 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 Camila (Hatha Yoga)*

MIÉRCOLES 8 DE JULIO

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

12:30 h **Descubre nuestra finca ecológica** *con Iris (Punto de encuentro: en recepción, 60 min)*

17:00 h **Taller de palmito tradicional** *con Aina (Punto de encuentro: en recepción, 120 min)*

JUEVES 9 DE JULIO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 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)*

18:00 h **Breath Trekking** *con Luca (Punto de encuentro: en recepción, 120 min aprox)*

VIERNES 10 DE JULIO

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

11:00 h **Meditación y arteterapia con barro** *con Tobias (Punto de encuentro: en recepción, 120 min)*

18:00 h **MioYin – Liberación miofascial** *con Ana (Punto de encuentro: sala de yoga, 75 min)*

SÁBADO 11 DE JULIO

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)*

11:00 h **Experiencia de Arte Mindful** *con Mel (Punto de encuentro: en recepción, 120 min)*

18:00 h **Terapia sonido** *con Stefan (Punto de encuentro: sala de meditación, 60 min)*

DOMINGO 12 DE JULIO

5:30 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 13 DE JULIO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 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)*

19:00 h **Pranayama (regulación de la respiración) y meditación** *con Nabs (Punto de encuentro: sala de meditación, 60 min)*

MARTES 14 DE JULIO

5:30 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 Ana (Hatha Yoga)*

Descubre nuestra finca ecológica

Es Racó d'Artà es un paisaje vivo donde la agricultura (incluidos nuestros entrañables burritos, obejas 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 puedas 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.

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.

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 o al amanecer.

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.

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.

Entrenamiento grupal saludable

Qué mejor manera de empezar el día que moviéndote y conectando con tu cuerpo. 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.

Experiencia de Arte Mindful

Descubre la calma, la inspiración y una renovada conexión interior en una experiencia creativa y restauradora.

Guiado por la artista y arteterapeuta Mel Saulek, este taller de arte mindful te invita a bajar el ritmo, volver a tu esencia y explorar tus emociones a través del color, la textura y la expresión consciente.

Pensado para quienes buscan reflexión, creatividad y bienestar, este encuentro ofrece un espacio sereno para liberar tensiones y recuperar la armonía entre cuerpo y mente.

Sumérgete en una experiencia donde el arte, la naturaleza y la paz interior se encuentran.

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

Sumérgete en una sesión de Pranayama clásico (Regulación de la Respiración) de la tradición Kaivaljananda 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.

Breath Trekking

Esto no es solo una caminata. Es un viaje hacia dentro.

A través del silencio, la naturaleza y la respiración consciente guiada con sonido inmersivo y voz a través de auriculares— dejas atrás el ruido externo para reconectar con tu esencia.

Paso a paso, respiración a respiración... vuelves a ti.

Un ritual que calma la mente, activa el cuerpo y expande tu energía.

Recomendaciones:

- Evitar las comidas pesadas dos horas antes de la sesión
- No tomar café dos horas antes de la sesión
- No consumir drogas ni alcohol 24 horas antes de la sesión
- Traer una botella de agua
- Llevar ropa cómoda
- Zapatos para caminar

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.