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 12 DE AGOSTO

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

18:00 h **Ritual para el Eclipse** *con Stefan (Punto de encuentro: Recepción, 60 min)*

JUEVES 13 DE AGOSTO

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

11:00 h **Breath Act Experience** *con Luca (Punto de encuentro: en recepción, 75 min aprox)*

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

VIERNES 14 DE AGOSTO

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 15 DE AGOSTO

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

8:00 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)*

18:30 h **Descubre nuestra finca ecológica** *con Iris (Punto de encuentro: en recepción, 60 min)*

DOMINGO 16 DE AGOSTO

5:45 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)*

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

19:00 h **Terapia sonido** *con Juliane (Punto de encuentro: en recepción, 60 min)*

LUNES 17 DE AGOSTO

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/30€)*

MARTES 18 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 Camila (Hatha Yoga)*

MIÉRCOLES 19 DE AGOSTO

7:30 h **Meditación y ...**
8:00 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 20 DE AGOSTO

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: en recepción, 75 min aprox)*

VIERNES 21 DE AGOSTO

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 22 DE AGOSTO

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

8:00 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)*

18:30 h **Descubre nuestra finca ecológica** *con Iris (Punto de encuentro: en recepción, 60 min)*

DOMINGO 23 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)*

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

19:00 h **Terapia sonido** *con Juliane (Punto de encuentro: en recepción, 60 min)*

LUNES 24 DE AGOSTO

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/30€)*

MARTES 25 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 Camila (Hatha Yoga)*

Ritual para el Eclipse

Todos nuestros huéspedes están invitados a comenzar este viaje con una sesión de terapia de sonido, concebida para favorecer la relajación y la escucha interior.

Después, un ritual con hojas de laurel nos invitará a dejar atrás lo que ya no necesitamos y a escribir aquello que deseamos cultivar.

Breath Act Experience

Breath Act es una experiencia guiada de respiración consciente diseñada para ayudarte a desconectar del ruido exterior y reconectar contigo mismo. Durante 75 minutos, recorrerás un viaje que combina relajación, presencia y una poderosa técnica de respiración, acompañado por música inmersiva mediante auriculares inalámbricos.

La sesión comienza con una breve introducción y un momento de conexión para preparar cuerpo y mente. A continuación, realizaremos una relajación guiada que permitirá reducir el ritmo mental y crear el espacio necesario para la experiencia.

El núcleo de la sesión consiste en una práctica de respiración consciente guiada, diseñada para favorecer la liberación de estrés, ansiedad y tensión acumulada, promover el equilibrio del sistema nervioso y aumentar la sensación de claridad, calma y bienestar. Cada persona vive la experiencia de forma única, respetando siempre su propio ritmo.

Finalizamos con un período de integración y descanso, permitiendo que el cuerpo y la mente asimilen todo lo experimentado y regresen a un estado de profunda tranquilidad.

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.

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.

Descubre 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 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 nuestra plan de circularidad.

Caminata consciente el 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.

Terapia sonido

Tómate una hora para simplemente hacer una pausa. Sumérgete en las relajantes vibraciones de los cuencos de cristal, donde el sonido y la frecuencia crean una atmósfera profundamente relajante para el cuerpo y la mente. No hace falta tener expectativas ni experiencia previa, solo ganas de bajar el ritmo, respirar y darle a tu sistema nervioso el espacio para descansar, recargar pilas y volver a conectar poco a poco con tu equilibrio interior.

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.

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 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.

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.