

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.

## MARTES 17 DE NOVIEMBRE

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

17:00 h Es Racó Wine Journey con Kathi
*(Punto de encuentro: recepción, 60-75 min/90 €)*

## MIÉRCOLES 18 DE NOVIEMBRE

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

17:00 h Taller de palmito tradicional con Aina *(Punto de encuentro: en recepción, 120 min/10 €)*

## JUEVES 19 DE NOVIEMBRE

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

11:30 h Taller de trabajo de respiración Psychedelic Breath® con Julia
*(Punto de encuentro: en recepción, 75 min aprox/35 €)*

16:00 h Caminata consciente al mirador a la puesta del sol con David
>> nivel: medio-alto
*(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox/35 €)*

## VIERNES 20 DE NOVIEMBRE

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

18:00 h Terapia sonido con Stefan
*(Punto de encuentro: sala de meditación, 60 min/35 €)*

## SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE

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

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

11:00 h Experiencia de Arte Botánica con Mel *(Punto de encuentro: en recepción, 120 min/65 €)*

## DOMINGO 22 DE NOVIEMBRE

6:30 h Caminata consciente al mirador a la salida del sol con David
>> nivel: medio-alto
*(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox/35 €)*

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

## LUNES 23 DE NOVIEMBRE

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

11:00 h Creación artesanal de atrapasueños con Claudia *(Punto de encuentro: en recepción, 90 min/30 €)*

## MARTES 24 DE NOVIEMBRE

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

## MIÉRCOLES 25 DE NOVIEMBRE

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

17:00 h Taller de palmito tradicional con Aina *(Punto de encuentro: en recepción, 120 min/10 €)*

## JUEVES 26 DE NOVIEMBRE

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

11:30 h Taller de trabajo de respiración Psychedelic Breath® con Julia
*(Punto de encuentro: en recepción, 75 min aprox/35 €)*

16:00 h Caminata consciente al mirador a la puesta del sol con David
>> nivel: medio-alto
*(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox/35 €)*

## VIERNES 27 DE NOVIEMBRE

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

11:00 h Meditación y arteterapia con barro con Tobias
*(Punto de encuentro: en recepción, 120 min/50 €)*

18:00 h Terapia sonido con Stefan
*(Punto de encuentro: sala de meditación, 60 min/35 €)*

## SÁBADO 28 DE NOVIEMBRE

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

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

11:00 h Experiencia de Arte Mindful con Mel *(Punto de encuentro: en recepción, 120 min/65 €)*

## DOMINGO 29 DE NOVIEMBRE

6:30 h Caminata consciente al mirador a la salida del sol con David
>> nivel: medio-alto
*(Punto de encuentro: en recepción, 90 min aprox/35 €)*

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

## Es Racó Wine Journey

Esta experiencia guiada se ha creado en exclusiva para que los huéspedes de nuestro hotel descubran Mallorca a través de los vinos de Es Racó d'Artà. Más que una cata de vinos tradicional, te invita a tomarte tu tiempo y conectar con el paisaje y el ritmo natural que dan forma a la finca y a sus vinos.

La experiencia se desarrolla en diferentes lugares de la finca. Descubrirás la filosofía que hay detrás de la viticultura y vivirás momentos sensoriales. Descubre cómo el clima, el suelo, nuestras aguas subterráneas y las variedades de uva autóctonas de Mallorca influyen en los vinos.

A través de tres vinos y tres escenarios distintos, la experiencia te ofrece una forma más pausada y personal de entender y saborear el paisaje de Mallorca.

## 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 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.

## 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

Mientras escucha los instrumentos, notará como todo su cuerpo comienza a vibrar y, poco a poco, llegará a un estado de relajación profunda. Sentirá un masaje vibracional por todo el cuerpo que afectará a su sistema nervioso, relajándolo, estimulándolo y fortaleciéndolo. El sonido del gong es comparable al sonido de la naturaleza y sus ritmos. En la sesión podrá alcanzar un estado de Shunia, el estado original de la nada, silenciando su mente.

## Experiencia de Arte Botánica

Recoge el campo mallorquín con tus manos y llévatelo a casa en papel.La artista Mel Saulek te guiará en un breve paseo para recoger algunos tesoros de la naturaleza; luego te acompañará mientras compones tu pieza sobre papel reciclado natural, con flores secas y otros materiales para que experimentes con ellos.

Un ritual de té mallorquín, preparado con hierbas de la isla acompaña la creación.

Te llevas tu propia obra, hecha con tus manos durante tu estadía: un recuerdo que ninguna tienda podría vender.

No necesitas saber de arte.

## 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**.

## 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.

## 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.

## 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.

# CONTACTO RECEPCIÓN

## WHATSAPP

## E-MAIL

## LLAMADA INTERNA

2500 + ✔