

Y
O
G
A

Y

M
E
D
I
T
A
C
I
Ó
N



del 17 al 19 de Enero

RETIRO PROPÓSITOS

Empieza el año practicando yoga, meditación, con talleres artesanales, journaling y poniendo propósitos para un año más consciente

Ubicación: Mas Dàlia en Monells, un pueblo rodeado de naturaleza a 1.5 horas de Barcelona

M
O
N
E
L
L
S

E
M
P
O
R
D
À

EMPIEZA EL AÑO

CUIDÁNDOTE Y CONECTANDO CONTIGO

Os hemos preparado un fin de semana lleno de espacios para encontrar calma, conexión y para abrazarte fuertemente.

- VINYASA, JIVAMUKTI, YIN YOGA
- MEDITACIÓN
- TALLERES ARTESANALES
- TALLER DE CREACIÓN DE MOODBOARD 2025
- JOURNALING

Y compartir con personas bonitas, rodeadas de naturaleza. En una acogedora masia.





ULU RETREATS

ULU significa crecimiento espiritual en Hawaiano, y eso es lo que queremos aportar en cada uno de nuestros retiros.

ELENA

“Soy Elena, me encanta viajar y dejarme llevar. El yoga me ha ayudado a autoconocerme y a tomar decisiones más conscientes, por eso decidí embarcarme en esta aventura con Aida. Tengo mil ganas de que compartamos esta experiencia!”

AIDA

“Soy Aida, me encantan las pequeñas cosas de la vida, el yoga, el surf y pasar tiempo de calidad con gente que quiero. Organizar retiros junto a Elena me hace muy feliz, y conoceros y vivir esta aventura juntxs, también. Espero que te guste el retiro que hemos preparado.”



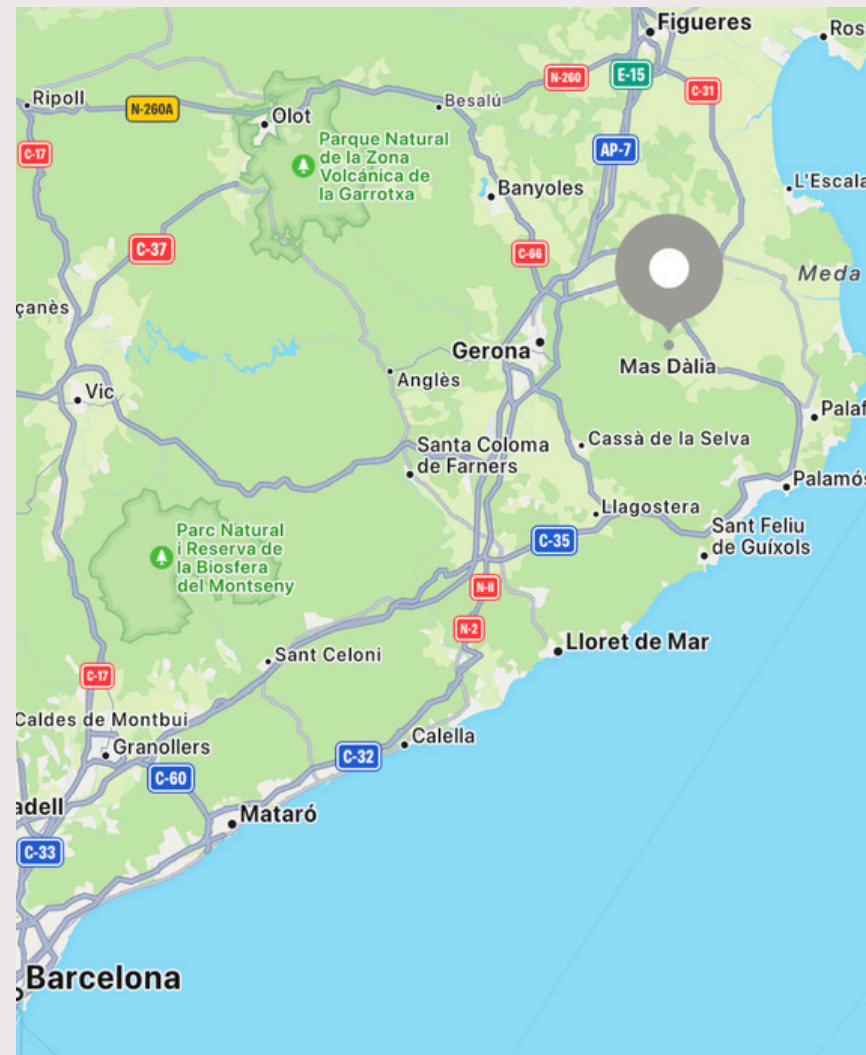
ALOJAMIENTO

MAS DALIA, MONELLS

Pasaremos el fin de semana en Mas Dàlia, una encantadora masía ubicada en un pintoresco pueblo del Empordà.

Es el lugar perfecto para desconectar, reducir el ritmo y dedicarte unos días exclusivamente para ti. Un espacio diseñado para reconectar contigo misma, rodeada de calidez y serenidad.

La masía ofrece acogedores espacios interiores y hermosos entornos exteriores, ideales para relajarse y disfrutar del entorno.



YOGA | MEDITACIÓN | TALLERES

Las prácticas de yoga y meditación estarán enfocadas al nuevo inicio de año, buscando mucha calma interna y presencia.

AJUSTES FÍSICOS

A las dos nos apasiona el mundo de los ajustes durante la práctica de yoga. Un buen ajuste te ayuda a entrar más profundamente en la postura.

- + Para todos los niveles, cuerpos y edades
- + Vinyasa, Jivamukti y Yin Yoga
- + Meditaciones y Reiki
- + Journaling, talleres artesanales y de moodboard para poner intenciones





¿QUÉ INCLUYE?

- 2 noches en Mas Dàlia
- Todas las comidas
- Regalo de Alegra Organica
- Tote bag de Ulu

- Clases de yoga | Meditación
- Taller artesanal
- Taller de moodboard
- y más

NO INCLUYE

Vuelos ni traslados (pero os ayudamos a organizar coches para llegar a la masia)
Comidas fuera de las especificadas



PRECIOS por persona

HAB DOBLE - 600€

HAB CUÁDRUPLE - 500€

Las habitaciones se compartirán con otra persona del retiro, si vienes con alguien escríbenos y os pondremos en la misma habitación.



Cómo hacer la reserva

Se pagarán 300€ por bizum o transferencia para reservar la plaza. Y el resto del pago el primer día del retiro en efectivo.

Escribenos y te daremos los datos.

*Si cancelas la plaza hasta dos meses antes del retiro, no se devuelve la reserva. Si cancelas hasta tres meses antes se devuelve el 50%.

aidagineryoga@gmail.com
elenabrotons@live.com

WhatsApp: +34 637886830
WhatsApp: +34 647313772

A close-up photograph of a person's hand gently touching the surface of water. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with shimmering reflections on the water's surface. The hand is positioned in the upper right quadrant, with fingers slightly spread. The overall mood is peaceful and contemplative.

¡Gracias!