



MAS DE TORRENT

HOTEL & SPA

★★★★★

*Reconectar  
a través del Yoga  
y la Meditación*

*by Mercedes de la Rosa*

13-16 | MARZO | 2025



---

## FECHAS

Del 13 al 16 de Marzo

---

## IDIOMA

Castellano

---

## BY

Mercedes de la Rosa  
[@merdelarosa\\_yoga](#)

---

## TIPO DE YOGA

Vinyasa yoga

---

## PRECIO

1.600 € (1pax)

2.162 € (2pax)

---

## PLAZAS LIMITADAS

## QUÉ INCLUYE



Alojamiento en habitación individual o doble para 3 noches.



Minibar con snacks y bebidas saludables.



Bebida de Bienvenida.



Prácticas diarias de yoga.



Sesiones de meditación.



Caminata.



Media pensión a base de productos de temporada y de proximidad.

Bebidas no alcohólicas incluidas durante las comidas.



Acceso a Mas Spa.

(Sauna, Hammam, Piscina climatizada, circuito de aguas, Sala relax y sala Fitness by Technogym)



Material para las actividades.

(esterillas, cinturones y blocks)



## RETIRO PARA RECONECTAR A TRAVÉS DEL YOGA Y LA MEDITACIÓN

Puede ser difícil encontrar la paz y crear un buen equilibrio en la vida cotidiana, por ello, únete a la experiencia y apúntate a nuestro retiro de bienestar y calma interior. Dedicáte 4 días y 3 noches para volver a ti. En este retiro realizarás un trabajo profundo de reconexión contigo a través del yoga y la meditación.

- Reconnectarás con tu cuerpo: desbloqueándolo, nutriéndolo, fortaleciéndolo y dándole mucho amor.
- Aumentarás la capacidad de serenidad y presencia.
- Reducirás el estrés, el miedo, la ansiedad o cualquiera de sus manifestaciones.
- Te regalarás un espacio para escucharte y sentirte.
- Aumentarás la confianza natural en ti y en la vida.
- Reconocerás el regalo que es la vida y sentirás el gozo de vivirla.



## MERCEDES DE LA ROSA

Mercedes de la Rosa es fundadora de Zentro Urban Yoga, una plataforma física y virtual de bienestar y conciencia donde comparten yoga, meditación y otras prácticas para la salud y reconexión. Mercedes tiene más de 20 años de experiencia practicando y compartiendo yoga y meditación, lo que más le gusta es poder acompañar a personas a reconectar con todo lo que son.

## VINYASA YOGA

Es un estilo de yoga dinámico que utiliza distintas series de posturas para conectar con la respiración, bajar las revoluciones de la mente, y conectar con el momento presente. Esta práctica tonifica el cuerpo, mejora la flexibilidad y la postura, al mismo tiempo que oxigena el cuerpo y permite aumentar nuestra conciencia y presencia a través de la respiración.



# MAS DE TORRENT

HOTEL & SPA

★★★★★

[hotelmastorrent.com](http://hotelmastorrent.com)

972 303 292

[reservations@mastorrent.com](mailto:reservations@mastorrent.com)

•PREFERRED PARTNER•  
**Signature**  
Travel Network

 [@masdetorrent](https://www.instagram.com/masdetorrent)

 [@merdelarosa\\_yoga](https://www.instagram.com/merdelarosa_yoga)



A MEMBER OF  
[unicohotels.com](http://unicohotels.com)

  
RELAIS &  
CHATEAUX