

MAS DE TORRENT

Reconectar a través del Yoga y la Meditación

by Mercedes de la Rosa

3-16 | 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.



Prácticas diarias de yoga.



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

> Bebidas no alcohólicas incluidas durante las comidas.



Minibar con snacks y bebidas saludables.



Sesiones de meditación.



Acceso a Mas Spa.

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



Bebida de Bienvenida.

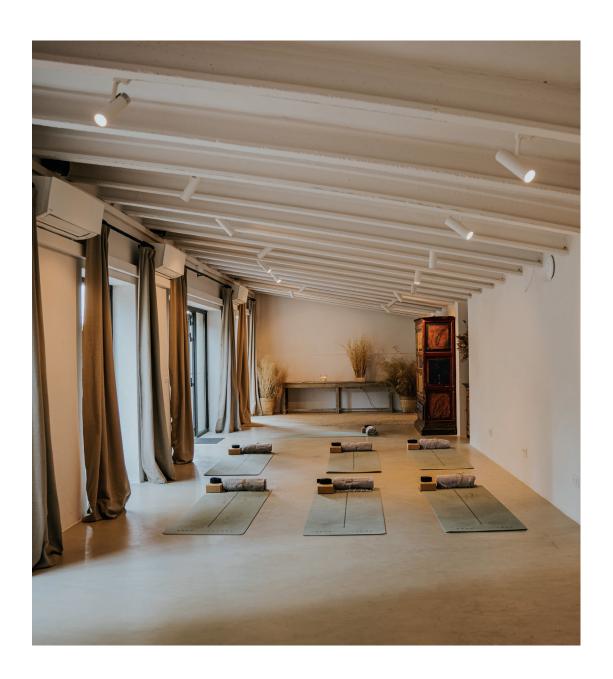


Caminata.



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. Dedícate 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.

- Reconectarás 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.con

972 303 292

reservations@mastorrent.com



