

Retiro Awake



Velero Formentera

Del 26 Junio al 1 de Julio

Edición Luna Llena



INFORMACIÓN Y RESERVAS:

INFO@AWAKESENSES.COM TLF +34 666 313166



awake
**sen
ses**



Renuévate entre sus Aguas Cristalinas y Playas de Arena Blanca



Fecha



De Viernes 26 de Junio
al miércoles 1 de Julio
Edición Luna Llena

Horario y Lugar

2 Opciones de Salida:
Puerto Alicante a las 12h
Puerto Denia a las 20h



Precio

**Early Bird hasta
21 de Abril**

1.150 euros / persona
Camarote Doble

Después consultar

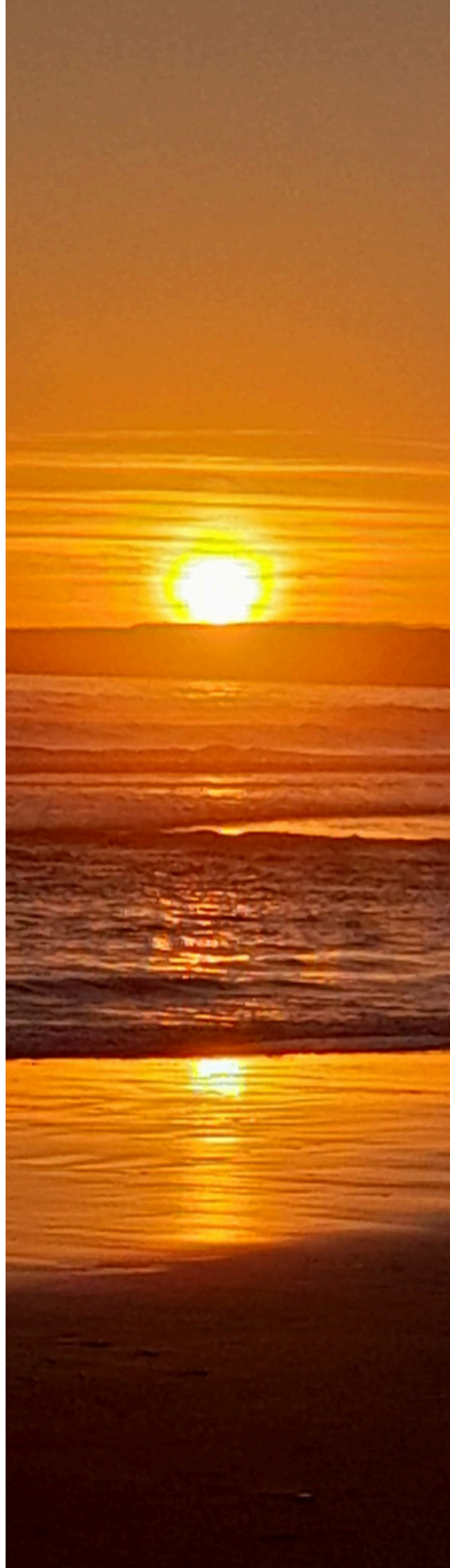
Reserva: 150 euros.
Bizum: +34 666 313166





¿ Qué incluye ?

- 5 noches y 6 días en Pensión Completa.
- Comida | cocina a bordo.
- Comida y bebida no alcohólica, **excepto una comida** libre, NO incluidas.
- Traslados en Velero desde el puerto de Alicante y/o Denia hasta Formentera.
- Pernoctación en el Velero.
- Traslados a la Isla en Zodiac. Traslados por la Isla **NO** incluidos.
- Tiempo libre para explorar la Isla. Faros, mercados locales y chiringuitos.





¿ Qué incluye ?

- Talleres de **Auto-conocimiento** y **empoderamiento personal**.
- Meditaciones guiadas.
- **Yoga** y técnicas de **mindfulness**.
- Life **Coaching**.
comunicación Vs límites.
- **PNL**. Soltar y reprogramar.
- **DISC**. Liderazgo personal.
- **Paddle Surf**, SupYoga y Snorkel.
- **Hipnosis** Ericksoniana.
Potencia tus recursos.





Programa Viernes 26 Junio

12h - Opcional:

Salida desde el Real Club de Regatas de Alicante.

20h - Puerto de Denia.

Snack de Bienvenida & Recepción en la embarcación.

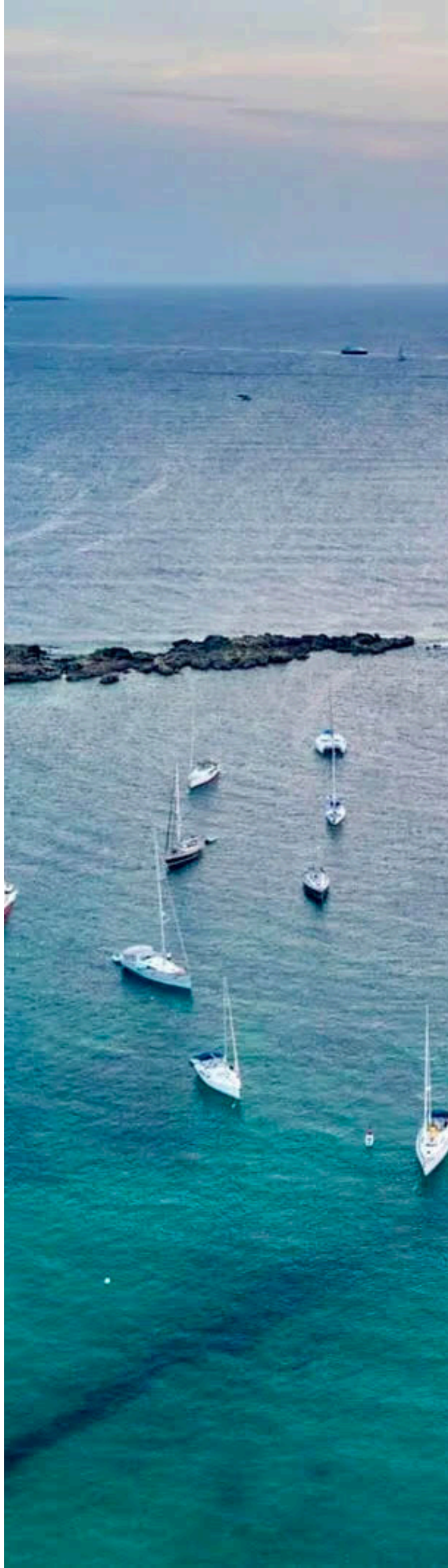
21h - Embarcamos hacia la Isla de Formentera desde el Puerto de Denia.

Propósito del Retiro.

22h - Mindfulness con el sonido del mar.

23h- Descanso mientras navegamos durante toda la noche rumbo a la Isla de Formentera, Cala Es Caló.

EL PROGRAMA ESTÁ SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO Y
METEOROLOGÍA.

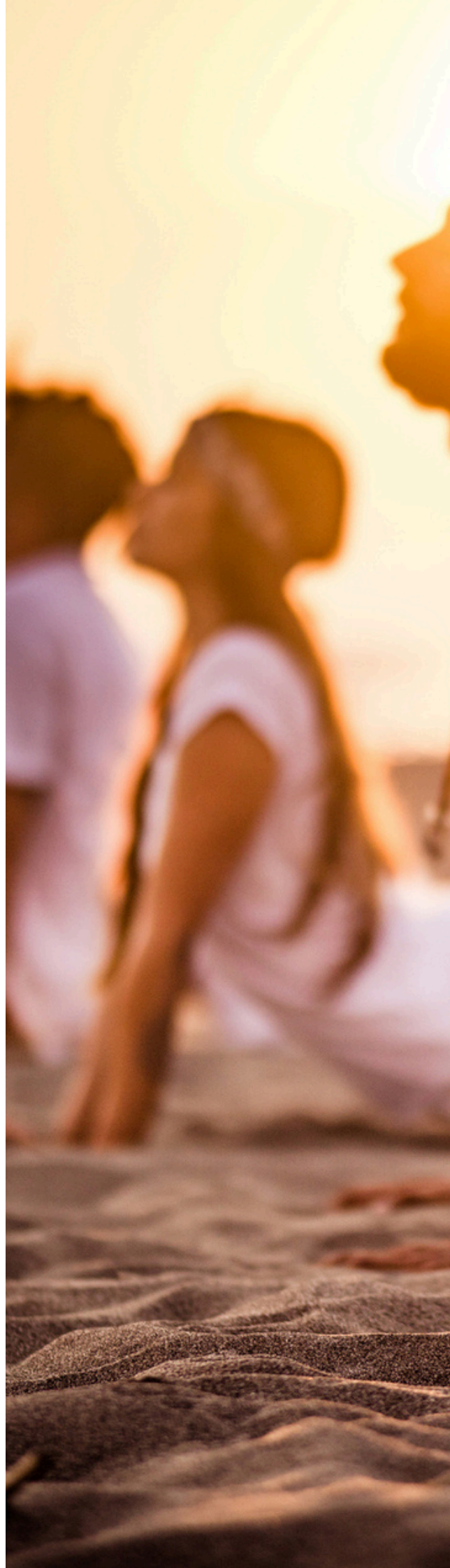




Cala Es Caló Sábado 27 Junio

- 8h** - Mindfulness & Pranayama en cubierta.
- 9h** - Desayuno saludable.
- 11h** - Taller Auto-conocimiento y empoderamiento I.
- 12h** - Tiempo Relax & Snorkel & Paddle Surf.
- 14.30h** - Comida a bordo.
- 16h** - Tiempo de Relax.
- 19h** - Práctica de Yoga & Meditación equilibrio en la Isla.
- 21.30h** - Cena a bordo.
- 22,30h** - Hipnosis Ericsoniana. Sueño Profundo.

EL PROGRAMA ESTÁ SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO Y
METEOROLOGÍA.





EsPujols_Illetes Espalmador Domingo 28 de Junio

8h - Mindfulness al amanecer
& Pranayama.

9h - Desayuno saludable.

10h - Taller I. PNL-TRI-DISC

11h - Tiempo Relax & Snorkel
& Paddle Surf.

14h - Comida a bordo.

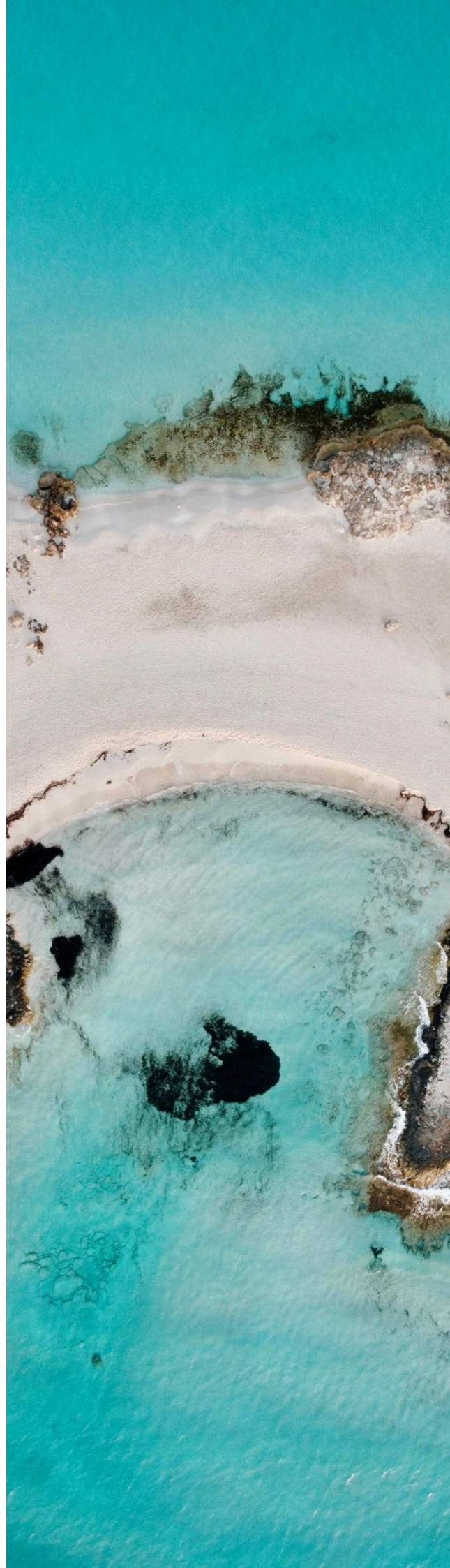
16h - Navegamos hacia
Illetes.

19h - Práctica de Yoga en la
Isla Espalmador. Hipnosis
Ericksoniana. Confianza.

21.30h - Cena a bordo.

22.30h - Meditación guiada.
Mensaje del universo.

EL PROGRAMA ESTÁ SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO Y
METEOROLOGÍA.





Espalmador Lunes 29 de Junio

8h - Yoga en la Playa
d'Espalmador.

9h - Desayuno saludable.

10h - Taller II. PNL-TRI-DISC

11h - Tiempo Relax & Snorkel
& Paddle Surf.

14h - Comida a bordo.

19h - Paseo por los Barros.

20h - Meditación guiada
Sunset.

22h - Cena a bordo bajo la
Luna Llena.

EL PROGRAMA ESTÁ SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO Y
METEOROLOGÍA.





Cala Saona

Martes 30 de Junio

Luna Llena

8h - Mindfulness al amanecer
& Pranayama.

9h - Desayuno saludable.

10h - Navegamos hacia Cala
Saona.

12h - Tiempo Libre. Opcional:
Visita al pueblo de San Francesc.

14h - Comida Libre. NO incluida.

17h - Tiempo Libre. Opcional:
Visita Cap de Barbaria.

20h - Meditación Cala Saona.
Especial Sunset.

21.30h - Cena en la Playa.

Ritual Luna Llena.

23h- Regreso al Velero

EL PROGRAMA ESTÁ SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO Y
METEOROLOGÍA.





Programa Miércoles 1 de julio

6h - Regreso a vela y motor.

10h - Desayuno a bordo.

12h - Dinámica especial
cierre Retiro.

14h - Llegada al Puerto de
Denia. Despedida.

20h - Llegada la Real Club
de Regatas de Alicante.
Despedida.

EL PROGRAMA ESTÁ SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO Y
METEOROLOGÍA.





Importante

- Intolerancias alimenticias si existen.
- Esterilla de yoga. Zafu.
- Biodramina con y sin cafeína.
- Mochila blanda. Cabina.
- Crema solar.
- Gafas de sol & gorra.
- Ropa de baño. Toalla playa & pareo & ropa fresquita.
- Sudadera y pantalón largo cómodo.
- Chanclas. Calzado cómodo.
- Libro. Libreta y bolígrafo,

Grupo mínimo 6 personas
máximo 7 personas +
tripulación

Política cancelación:

<https://www.awakesenses.com/politica-de-cancelacion/>

