

# Retiro Awake



## Velero Formentera

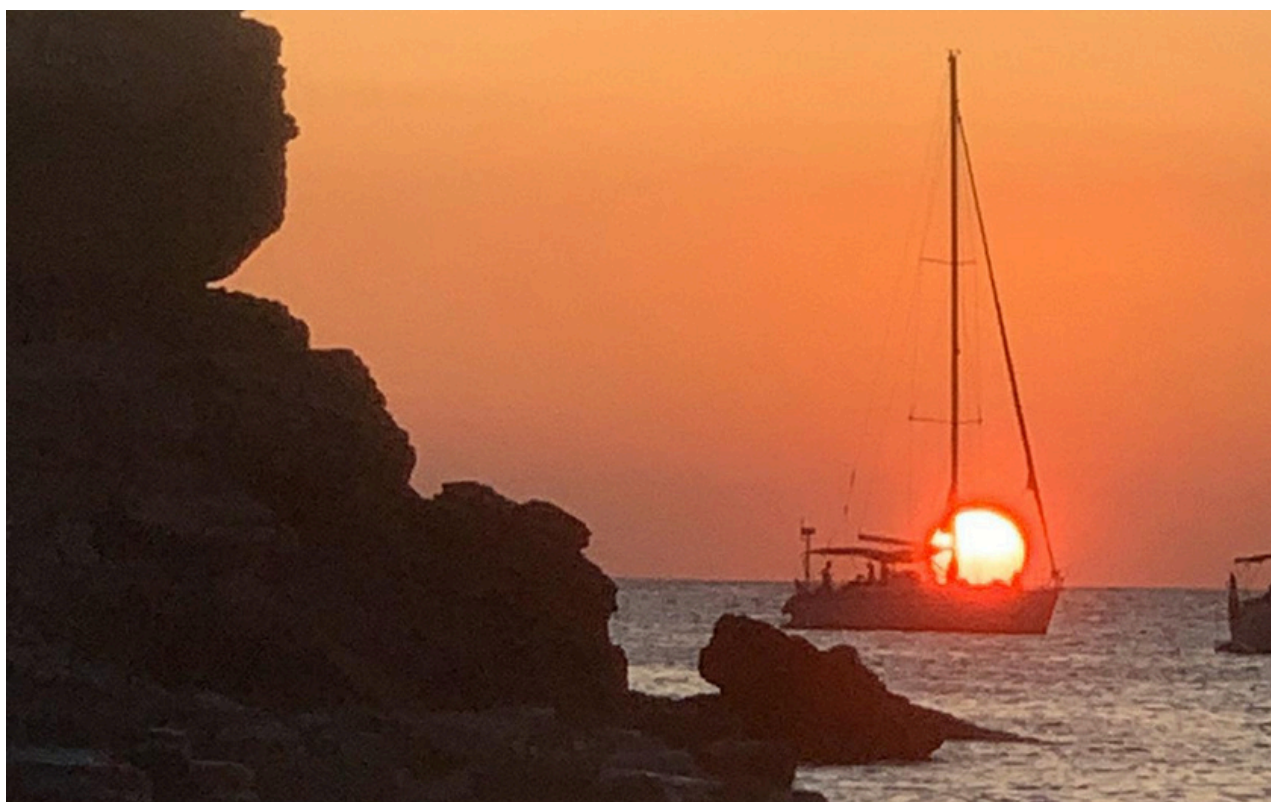
Del 12 al 17 de Septiembre

Edición Luna Nueva



INFORMACIÓN Y RESERVAS:

[INFO@AWAKESENSES.COM](mailto:INFO@AWAKESENSES.COM) TLF +34 666 313166



awake  
**SEN  
SES**



# Renuévate entre sus Aguas Cristalinas y Playas de Arena Blanca



## Fecha



Del Sábado 12 al  
jueves 17 de Septiembre  
**Edición Luna Nueva**

## Horario y Lugar

Salida desde el Real Club  
de Regatas de Alicante  
a las 19 h



## Precio

**Early Bird hasta  
21 de Julio**

**1.150 euros / persona**  
Camarote Doble

Después consultar

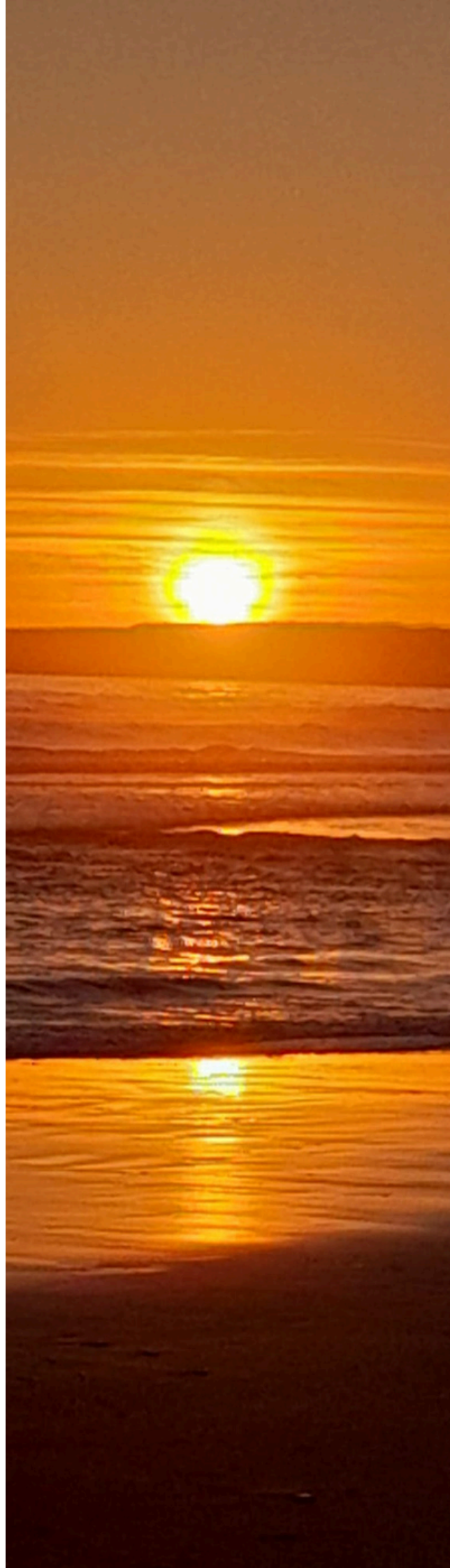
Reserva: 150 euros.  
Bizum: +34 666 313166





## ¿ Qué incluye ?

- 5 noches y 6 días en Pensión Completa.
- Comida | cocina a bordo.
- Comida y bebida no alcohólica, **excepto** una comida y cena 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.

Re programa tu  
inconsnciente.





## Programa Sábado 12 de Sep. Luna Nueva

### **19h - Puerto Alicante:**

Salida desde el Real Club de Regatas de Alicante.

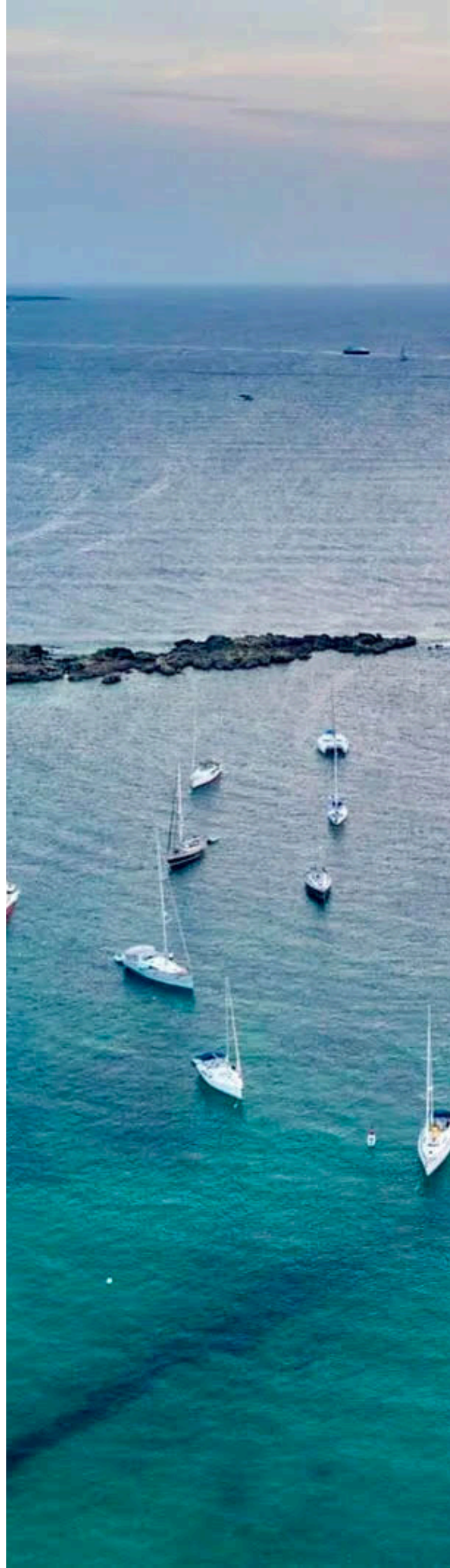
Snack de Bienvenida  
& Recepción.

**20h** - Embarcamos hacia la Isla de Formentera  
Propósito del Retiro.

**22h** - Mindfulness con el sonido del mar. Cena a bordo.

**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**

### **Domingo 13 de Sep.**

**10h-** Llegada a Es Caló. **Ritual de bautismo en sus aguas de azul intenso** - Desayuno en cubierta.

**12h** - Tiempo Relax & Snorkel & Paddle Surf.

**14.30h** - Comida a bordo.

**16h** - Tiempo de Relax.

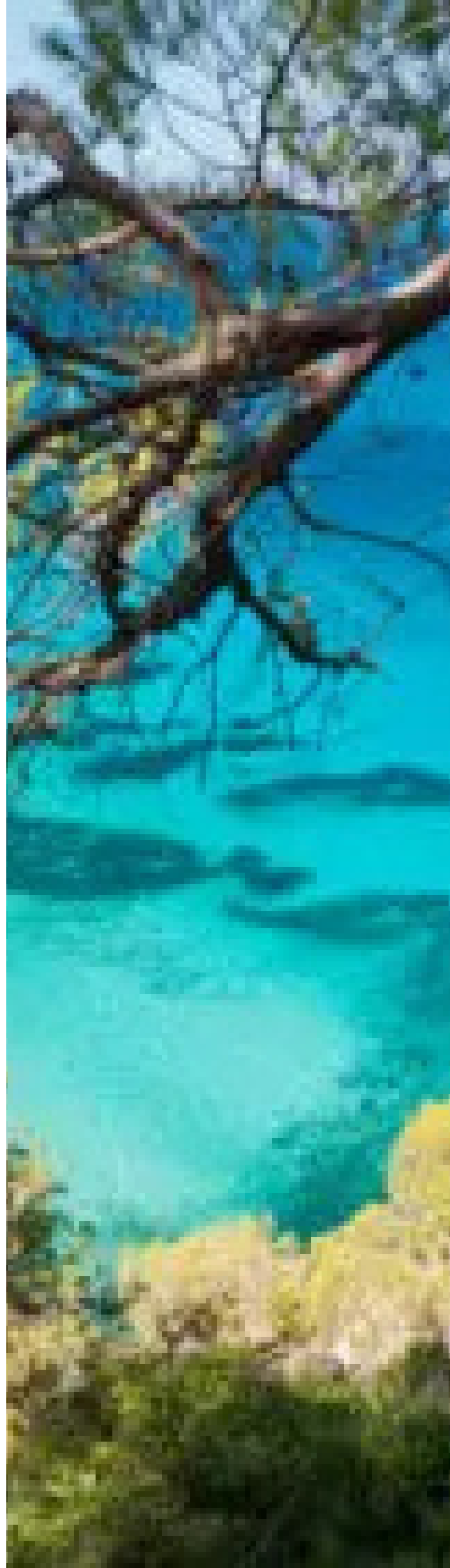
**18h** - Paseo y mindfultyoga & Meditación equilibrio en la Isla.

**21h** - Cena libre en Es Caló.

Opcional barco.

**22,30h** - Hipnosis Ericsoniana. Sueño Profundo.

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





# EsPujols\_Illetes Espalmador Lunes 14 de Sep.

**8h** - Mindfulness al amanecer  
& Pranayama.

**9h** - Desayuno saludable.

**10h** - Taller I. Auto-cto.  
Empoderamiento.

**11h** - Tiempo Relax & Snorkel  
& Paddle Surf.

**14h** - Comida a bordo.

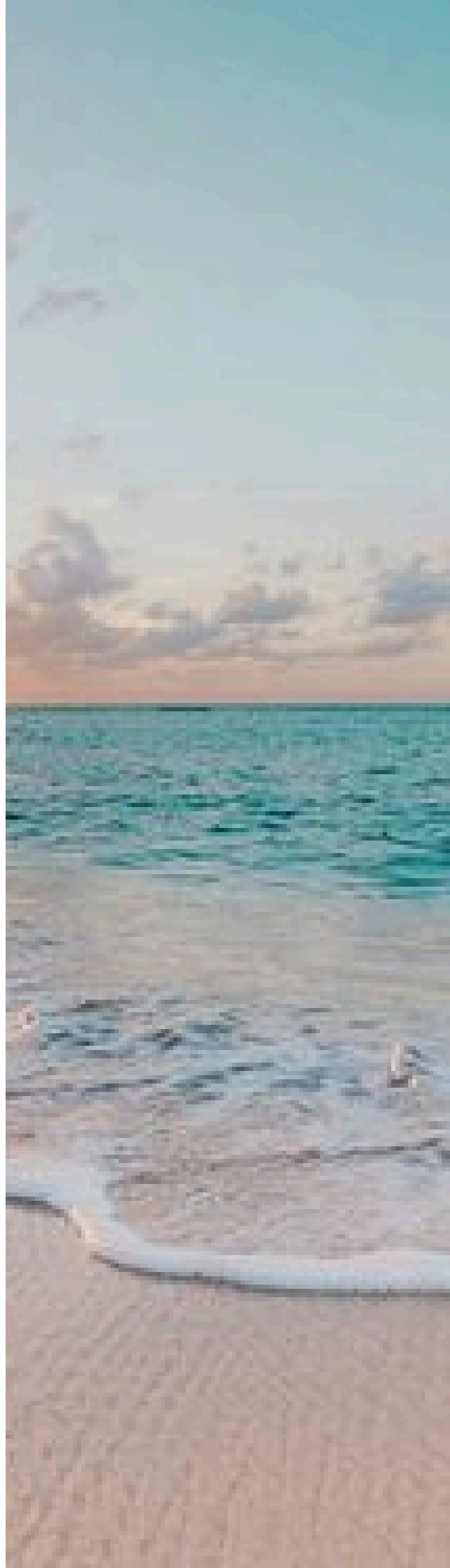
**16h** - Navegamos hacia  
Illetes.

**18h** - Práctica de Yoga en la  
Isla Espalmador. Hipnosis  
Ericksoniana. Confianza.

**20.30h** - Cena a bordo.

**22.30h** - Meditación guiada  
bajo las estrellas

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





## Espalmador Martes 15 de Sep.

**8h** - Yoga en la Playa  
d'Espalmador.

**9h** - Desayuno saludable.

**10h** - Taller I. Reprogramación

**11h** - Tiempo Relax & Snorkel  
& Paddle Surf.

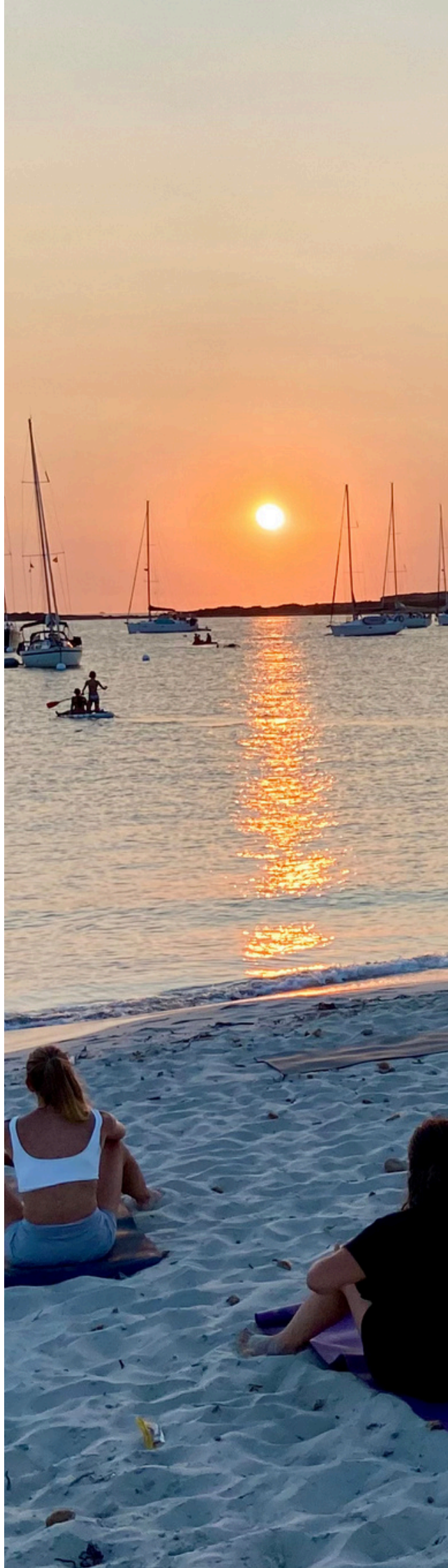
**14h** - Comida a bordo.

**18h** - Paseo por los Barros.

**19h** - Mindfulness guiado  
Sunset.

**21h** - Cena a bordo bajo las  
estrellas.

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





## **Cala Saona** **Miércoles 16 de Sep.**

**8h** - Mindfulness al amanecer  
& Pranayama.

**9h** - Desayuno saludable.

**10h** - Navegamos hacia Cala Saona.

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

Visita Cap de Barbaria.

Comida Libre. NO incluida.

**19h** - Meditación Cala Saona.

**Especial Sunset.**

**20.30h** - Cena en la Playa.

**Ritual lluvia de estrellas |**

Hipnosis Integración Retiro

**23h**- Regreso al Velero

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





## Programa Jueves 17 de Sep.

**6h** - Regreso a vela y/o motor.

**10h** - Desayuno a bordo.

**12h** - Dinámica especial  
cierre Retiro.

**14h** - Comida picknic en  
travesía.

**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, pantalón largo cómodo y plumas.
- Chanclas. Calzado cómodo.
- Libro. Libreta y bolígrafo,

Grupo mínimo 6 personas  
máximo 7 personas +  
tripulación

Política cancelación:

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

