

BIENVENID@ A AWAKE SENSES EXPERIENCIAS

RETIRO AWAKE reset cuerpo & mente 26, 27 y 28 Abril

CONECTA CON TU ESENCIA

INFORMACIÓN Y RESERVAS: INFO@AWAKESENSES.COM

TLF 666 313166



DECUBRE TODO TU POTENCIAL

RECÁRGATE EN EL MÁGICO JARDÍN BOTÁNICO DE SAGRA



Fecha

26, 27 y 28 de Abril
Reset cuerpo & mente

Horario y Lugar

Viernes 17h a Domingo 17h
Botánico de Sagra,
Alicante

Precio

Early Bird 23 Abril
420 euros persona
habitación doble / triple

Después 480 euros

Suplemento 210 euros
habitación **individual**.

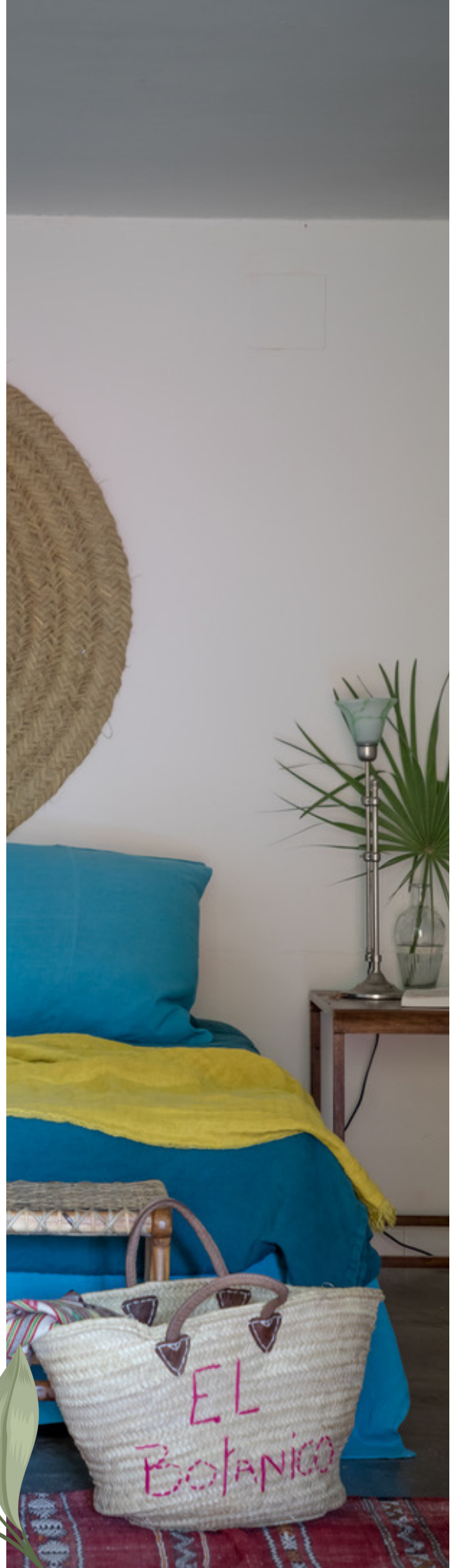




¿ Qué incluye ?

- 2 noches y 3 días en pensión completa.
- Exuberante jardín tropical con 5 casas de vivos colores. Un lugar que te transportará a la selva amazónica con pinos, palmeras, un bosque de bambú y un vergel tropical.
- Yoga, Meditación y Mindfulness.
- Coaching holístico e Hipnosis Ericksonisna.
- Menús exquisitos diseños Chef * @davidmirachef.
- Cocina mediterránea saludable. Show cooking.
- Senderismo montaña.

EL PROGRAMA PUEDE ESTAR SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO.





Programa Viernes 26 Abril

17h - Recepción y acomodación.

18h - Círculo de Bienvenida & Ritual de intenciones.

19h - Mindfulness en movimiento. Yin Yoga.

20,30h - Cena sensorial. Mindful Eating.

22,30h - Hipnosis para un sueño profundo y reparador.



EL PROGRAMA PUEDE ESTAR SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO.





Programa Sábado 27 Abril

- 8h** - Yoga Flow.
- 9h** - Desayuno saludable.
- 10.30h** - Senderismo montaña.
- 12.30h** - Tiempo Relax & Piscina & Jardines.
- 13h** - Brunch saludable.
- 15h** - Tiempo Relax.
- 17h** - Danza Primal & Coaching corporal & Atardecer con Hipnosis Ericksoniana.
- 20h** - Cena con sorpresa.
- 22,30h** - Un mensaje para ti.
Ritual de Fuego.

EL PROGRAMA PUEDE ESTAR SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO.





Programa Domingo 28 Abril

8h - Yoga Flow.

9h - Desayuno saludable.

11h - Life Coaching & Una carta para ti & Hipnósis Ericksoniana.

13,30h - Tiempo Relax & Piscina & Jardines.

14h - Showcooking & especial arroces de la tierra.

17h - Despedida y cierre.

EL PROGRAMA PUEDE ESTAR SUJETO A CAMBIOS
SEGÚN LAS NECESIDADES DEL GRUPO.





Recomendaciones

- ✿ - Intolerancias alimenticias si existen.
- ✿ - La casa dispone esterillas y material de yoga.
- ✿ - Ropa para yoga y montaña.
- ✿ - Libreta y bolígrafo.
- ✿ - Ropa de abrigo.
- ✿ - Gafas de sol & gorra.
- ✿ - Termo agua. Evitar plástico.
- ✿ - Manta para meditaciones.
- ✿ - Deportivas. Calzado adecuado para caminar por la montaña.
- ✿ - Dispone toallas baño, piscina y albornoces.

