

12.06 - 14.06.2026

# ROOT *and* BLOOM

*arraigar para florecer*

SANT FELIU DE BUIXALLEU  
GIRONA

# Sobre el retiro

*Un fin de semana para bajar el ritmo, reconectar contigo y abrir espacio a lo que quiere crecer.*

Un retiro íntimo, cuidado al detalle, donde cada experiencia está pensada para acompañarte.

Un espacio para parar, salir del ruido y volver a ti desde la calma.

A través del cuerpo, la naturaleza y la conexión, te invitamos a enraizarte... para desde ahí, florecer.



# PROGRAMA DEL RETIRO

## VIERNES · ARRAIGAR

*Llegada · Soltar · Aterrizar*

Llegada tranquila y sin prisas.

Un espacio preparado para que puedas empezar a desconectar desde el primer momento.

Nos encontramos en círculo, compartimos y abrimos este viaje juntas, dando paso a una comida consciente y en calma.

Por la tarde, llevamos la atención al cuerpo con una práctica suave que nos invita a bajar, sentir y habitar.

Al atardecer, nos dejamos envolver por la naturaleza: un paseo consciente entre lavanda, respirando, sintiendo, simplemente estando.

Cerramos el día con una práctica restaurativa, integrando desde la calma.



**SÁBADO · ABRIR & PROFUNDIZAR**

*Naturaleza · Presencia ·  
Conexión*

La mañana comienza en silencio, en contacto directo con la naturaleza.

Nos adentramos en el bosque para una experiencia de inmersión profunda, donde el tiempo se detiene y la mente se aquieta.

Allí mismo, compartimos un desayuno tipo picnic, disfrutando del momento sin prisa.

De vuelta, se abre un espacio libre y personal: para descansar, escribir, recibir acompañamiento individual o simplemente estar.



Por la tarde, activamos el cuerpo con una práctica de yoga más fluida.

Después, compartimos un momento ligero y sensorial con mocktails conscientes.

La noche nos invita a bajar de nuevo: un espacio de autocuidado, tacto, presencia y conexión en grupo.



## DOMINGO · FLORECER

*Integrar · Expandir ·  
Llevar contigo*

Comenzamos el día con una práctica más energética, despertando el cuerpo y activando la energía.

Tras el desayuno, nos reunimos para el cierre: una meditación guiada, un espacio de integración y escucha, donde dar sentido a lo vivido.

Recibirás también un pequeño reflejo de tu proceso durante el retiro, para que puedas llevártelo contigo.

Cerramos el círculo con calma, presencia y gratitud.

# Horarios & experiencia

## **VIERNES**

*Llegada · 12:00 – 13:30h*

- Círculo de bienvenida
- Comida en grupo
- Práctica suave de yoga
- Paseo consciente + lavanda al atardecer
- Cena
- Práctica restaurativa

## **SÁBADO**

*Inicio del día · 8:00h*

- Baño de bosque
- Desayuno picnic en la naturaleza
- Tiempo libre / descanso
- Comida
- Práctica de yoga
- Cena
- Espacio de autocuidado



# Horarios & experiencia

## DOMINGO

*Inicio del día · 8:30h*

- Práctica de yoga (más dinámica)
- Desayuno
- Círculo de cierre
- Meditación guiada
- Entrega de feedback personalizado

*Salida · 12:30 – 13:00h*

*\* Horarios orientativos · Espacio para vivir cada experiencia sin prisa*

# La casa:

*Can Pons Xic*

Una masía rodeada de naturaleza, pensada para desconectar del ruido y volver a lo esencial.

Situada en lo alto de una colina y rodeada de bosques, prados y aire puro, la casa ofrece un entorno íntimo, acogedor y lleno de calma, donde cada rincón invita a bajar el ritmo y simplemente estar.

Con amplios espacios interiores y exteriores, luz natural y vistas abiertas, es un lugar que combina la belleza de lo sencillo con la comodidad necesaria para sentirte cuidada.

Un refugio donde la naturaleza, el silencio y el tiempo se alinean para acompañar tu proceso.



# HABITACIONES & PRECIOS



## HABITACIÓN DOBLE COMPARTIDA

2 camas individuales

Precio por persona: 360€



## HABITACIÓN DOBLE

1 cama doble

Precio para 1 persona: 420€

Precio para 2 personas: 400€/p.p.



## HABITACIÓN CUADRUPLE COMPARTIDA

4 camas individuales

Precio por persona: 340€

# ¿Que incluye?

- Welcome pack
- Guía y acompañamiento individualizado
- 2 noches de alojamiento
- 2 desayunos, 3 comidas y 2 cenas
- Barra libre de snacks saludables y bebidas
- Círculo de bienvenida y cierre
- Meditación y pranayama
- Clases de yoga
- Journaling
- Sesión de autocuidado
- Baño de bosque
- Visita al campo de lavanda
- Talleres diarios

*y algunas sorpresas más...*



*Este retiro es para ti  
si necesitas...*

parar y bajar el ritmo  
reconectar contigo  
salir del ruido mental  
cuidarte y priorizarte  
compartir desde un espacio auténtico