

YOGA & NUTRICIÓN



Xuan Lan



Gema Bes

DESCUBRE:

Un retiro diseñado para
sentirte bien por dentro y por
fuera

23-26 sept
4 días/3 noches

// ES RACÓ D'ARTÀ

Un lugar único para conectar con uno
mismo y con el entorno



*"REALIZAREMOS
PRÁCTICA DE YOGA
TODOS LOS DÍAS
ADAPTADO PARA
TODOS LOS NIVELES Y
DE UNA FORMA
SALUDABLE".*

XUAN LAN

*"APRENDEREMOS A
CUIDAR NUESTRO
SEGUNDO CEREBRO A
TRAVÉS DE LA
ALIMENTACIÓN".*

GEMMA BES



// ES RACÓ D'ARTÀ

Una experiencia completa a partir de la
conexión con el campo, el bienestar
físico, mental y emocional.



**Respira,
siente,
transforma**



DISFRUTA DEL PROCESO

A nivel de nutrición lograrás...

GANAR ENERGÍA, SENTIRTE
MEJOR Y CON MÁS VITALIDAD

APRENDER A ALIMENTARTE DE
FORMA NATURAL Y CON TODOS
LOS SENTIDOS

MEJORAR LAS DIGESTIONES Y
TU TRÁNSITO INTESTINAL

RESTABLECER EL EQUILIBRIO
DE TU CUERPO, ACTIVANDO TU
RITMO BIOLÓGICO

DESCANSAR MEJOR

**A nivel de
yoga
lograrás...**



TÉCNICAS DE MEDITACIÓN
PARA CALMAR Y CENTRARTE

PRÁCTICAS DE YOGA PARA
DESCANSAR O ENERGIZAR

FLUIR EN TU CUERPO CON UNA
RESPIRACIÓN CONSCIENTE

CONOCERTE MEJOR A TRAVÉS
DE UNA DISCIPLINA MILENARIA

Vive la experiencia Es Racó d'Artà

4 DÍAS PARA
DESCANSAR,
APRENDER
Y COMER
DE FORMA
SALUDABLE

SILENCIO Y BIENESTAR
EN MEDIO DE LA
NATURALEZA

REDUCE TU ESTRÉS Y
RECUPERA TU
EQUILIBRIO

Programa

JUEVES, 23 DE SEPTIEMBRE

Desde 13.00: Check-in.

17.00: Presentación del programa y pack de bienvenida,
acompañado de un té + snack especial Es Racó.

18.00 - 19.30: Yoga suave.

20.30: Cena.

VIERNES, 24 DE SEPTIEMBRE

8.30 -10.00: Meditación y yoga.

10.15: Desayuno.

12.00: Taller de nutrición y cocina sobre cómo cuidar nuestro
sistema digestivo y elaboración de fermentados con aceitunas de
la finca.

14.00: Comida.

15.45-17.45: Taller de aceites esenciales con Juan A. Cànaves
-opcional-

18.00- 19.30: Meditación y yoga.

20.30: Cena.





Programa

SÁBADO, 25 DE SEPTIEMBRE

8.30-10.00: Meditación y yoga.

10.15: Desayuno.

11.15: Excursión a Cala Torta (duración entre 1.30 y 2h). Vuelta a las 14.30 en autobús.

14.45: Comida

18.00 - 19.30: Yoga y meditación para recuperar después de la excursión.

20.30: Cena.

DOMINGO, 26 DE SEPTIEMBRE

9.30-11.00: Meditación y yoga.

11.30: Brunch.

13.00: Check-out.

Despedida del retiro

HABITACIONES

Sa Possessió



Edificio principal

HABITACIONES

Casitas



A scenic view from a stone building looking out over a lush green valley. In the foreground, a swimming pool is visible, surrounded by a paved area. A table with a white cloth, a cup of coffee, and some fruit is set up on the patio. The background shows a dense forest and distant mountains under a clear sky.

HABITACIONES

Casitas con piscina privada

RESERVAS

GEMMA BES



+34 650 59 81 31



gemmabes@yahoo.com

Es Racó d'Artà

CAMÍ DES RACÓ. CTRA. DE CALA
MITJANA KM1.5, ARTÀ, ISLAS BALEARES
T. 971 83 66 73
WWW.ESRACODARTA.COM

