



Retiro MUJER primavera 12-14 de mayo Mallorca



Conectando contigo misma, y con un grupo de Mujeres - en un fin de semana para Cuidarte, Relajarte y Pasarlo Bien, en el precioso [Jardi de Llum](#) (Jardín de Luz) en Mallorca. Disfruta de la belleza y la calma del campo, y conecta con cuerpo, mente, corazón a través del movimiento consciente, charlas, yoga y meditación.

Durante este fin de semana conectarás contigo misma, a través del Silencio, Conversaciones, Risas, Naturaleza, Yoga, Respiración y Meditación (principiantes y todos niveles bienvenidos). El enfoque será sobre la Fuerza Femenina de Transformación - Energía Creativa, AutoCuidado, Ciclicidad (conectando con el ciclo lunar, nuestra ecología interna, y encontrando herramientas para cultivar más armonía en el día a día.

[Mia](#) es profesora de yoga certificada, life coach y arte terapeuta, especializada en Ciclos Conscientes para bienestar y desarrollo personal. Le encanta viajar y estudiar (sí;) y su pasión es escucharte y apoyarte donde estés y hacia donde quieras ir.

[Bijan](#) es life coach, counselor, y un portador de paz. Como alguien que sabe ver la mente subconsciente, te ayuda a sacar el pleno potencial de tu alma, y establecer paz y alegría en tus relaciones. Es un viajero, ahora con la base en Mallorca, y también es



un chef maravilloso. Junto con su mujer Shamataa reciben a sus huéspedes con un servicio muy cercano y hogareño.

PROGRAMA*

Llegada Viernes - Sesión de Bienvenida 17h * Cena 19:30 * Meditación 21:00

Sábado 7:45-9:00 Yoga matutina * Desayuno *

11:30-13:30 Principios de la Fuerza Femenina -Conectando con la ciclicidad, tierra, la belleza y la necesidad de las energías creativas, transformativas, nutritivas y cuidadoras.

13:30 Almuerzo * Tiempo libre*

16-18:00 Sesión con Bijan - Encontrando tu Camino a través de la alegría, la presencia y la paz.

18:30-19:30 Yoga Restaurativo * 20:00 Cena

Domingo 8:00-9:15 Yoga * Desayuno 11-12:30 Círculo de cierre

*El programa está sujeto a cambios según el grupo, el tiempo, lo que se sienta más conveniente para todos.

ALOJAMIENTO en la finca de Jardí de Llum, en luminosas y únicas habitaciones dobles o individuales. Jardín espacioso para caminar, relajarte y encontrar tus lugares favoritos...

INVERSIÓN: 2 noches con comidas vegetarianas (cena en el día de llegada, desayuno en el día de salida, y 3 comidas el sábado), yoga, meditación; programa completo. Hab individual: 430 EUR Hab doble: 350 EUR Precios por persona con IVA incl.

NO incluido en el precio: transporte a Mallorca y a la finca, seguro de viaje. *Contacta con nosotros para la dirección y si quieres ayuda con transporte.*

INFORMACIÓN y RESERVAS: info@miaeyoga.com

