

Regresando a Ti

Yoga
Breathwork
Sound healing

June 2, Ibiza
on board

**Regresando a ti,
una aventura única que
sucede sobre las aguas de
Es Vedra.**



Embárcate en una travesía única, navegando por las aguas cristalinas del Mediterráneo, desde el puerto de San Antonio en Ibiza. Este retiro no es solo un viaje físico, es una invitación a reconectar contigo, con tu cuerpo, tu respiración y el pulso del presente.

Durante un día mágico sobre el mar, te guiaremos a través de prácticas de yoga, experiencia somática, breathwork y sonido, todo en un entorno natural incomparable, rodeados por la energía poderosa de Es Vedra.

No necesitas experiencia previa en ninguna de las prácticas. Solo estar presente. Lo demás... se siente, se vive, se transforma.

Aunque tendremos una hoja de ruta, este viaje nos invita a soltar el control y rendirnos al flujo, ya aunque el viento y el mar marcarán el ritmo real. Aquí dejamos atrás la prisa, los horarios estrictos y las expectativas. Aquí, simplemente somos.



¿Qué incluye esta experiencia?

Mindfulness
Sesión de Yoga en el barco
Experiencia Somática guiada
Breathwork para liberar y reconectar
Sound Healing con cuencos y vibraciones armónicas
Comida vegana, sabrosa y nutritiva
Snorkel o paddle surf
Uso de GoPro y capturas con drone



Programa de navegación :

10:00 Embarque - Puerto San Antonio
10:30 Navegación & Yoga
12:00 Relax y conexión en calas secretas
13:00 Almuerzo consciente
17:00 Breathwork
18:00 Sunset Sound Healing
19:00 Meditación al atardecer frente a Es Vedrà
20:00 Regreso

Condiciones & Detalles importantes del retiro a bordo

Este encuentro está pensado para adultos con ganas de reconectar con su alma, con la naturaleza y con su verdad interior. No necesitas experiencia previa en ninguna de las prácticas: lo único que pedimos es tu presencia y tu apertura a dejarte sentir.

Durante toda la travesía cultivaremos la práctica de la atención plena (mindfulness). Os iremos guiando con pequeñas pautas para que puedas integrar esta forma de vivir más consciente no solo durante el retiro, sino también en tu día a día.

Cada actividad —desde el yoga hasta la comida— será una oportunidad para habitar el momento presente.

Practicaremos la alimentación consciente, haremos una apertura y un cierre de grupo con intención, y crearemos un espacio seguro donde podremos SER sin ser juzgados.

Precio del retiro (todo incluido):

- 140 € con pago anticipado hasta el 22 de mayo
- 180 € después de esa fecha
- Reserva de plaza: 50 % (no reembolsable)

Incluye todas las actividades, navegación, comidas, uso de paddle surf, snorkel, y material audiovisual.

Nota importante:

Si tienes alguna alergia o intolerancia alimentaria, háznoslo saber con antelación para adaptar el menú con amor y cuidado.



