



FINCA  
SERENA

\*\*\*\*\*  
MALLORCA

FINCA SERENA  
MINDFULNESS

RETREAT

*by Thais Alonso*

Diciembre 3-6, 2021

¿NECESITAS UNOS DÍAS DE RESETEO  
PARA RECONECTAR CON TU CENTRO?

---

¿NECESITAS APRENDER HERRAMIENTAS  
PARA PARAR, SERENARTE Y DESARROLLAR  
UNA MENTE MÁS FELIZ?

---

¿ERES CONSCIENTE QUE TU SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL  
TIENE MUCHO QUE VER CON TU FORMA DE PENSAR,  
PERO NO SABES UN MÉTODO PARA CAMBIARLA?

## NUESTRO RETIRO

---



## RETIRO MINDFULNESS EN FINCA SERENA

---

Tómate un descanso en la vorágine del estrés de tu vida diaria, reduce el ruido Mental y haz un “reset” en alguno de nuestros “retiros mindfulness” con nuestra Experta Thais Alonso. Cuando desarrollamos la habilidad de “estar presente” mejoramos nuestra salud mental, física y emocional,

reduciendo los efectos desagradables del estrés y la ansiedad. Thais trabaja con prácticas Mindfulness basadas en la Neurociencia para enseñarte a controlar tu mente y salir del piloto automático a través de meditaciones diarias, clases prácticas, espacios de auto-indagación y comida saludable.

## THAIS ALONSO

---



 @MINDFULTHAIS

---

**C**HO (Chief Happiness Officer) de Bienestar Organizacional y Felicidad Corporativa por Universidad de La Salle.

Consultora experta en mindfulness por UEMC y MBSR, Psicoterapeuta humanista y transpersonal, experta en inteligencia emocional y facilitadora de procesos de cambio, duelo y resiliencia.

Con más de 20 años de experiencia en la práctica de la “atención plena” y pionera en España en mindf-

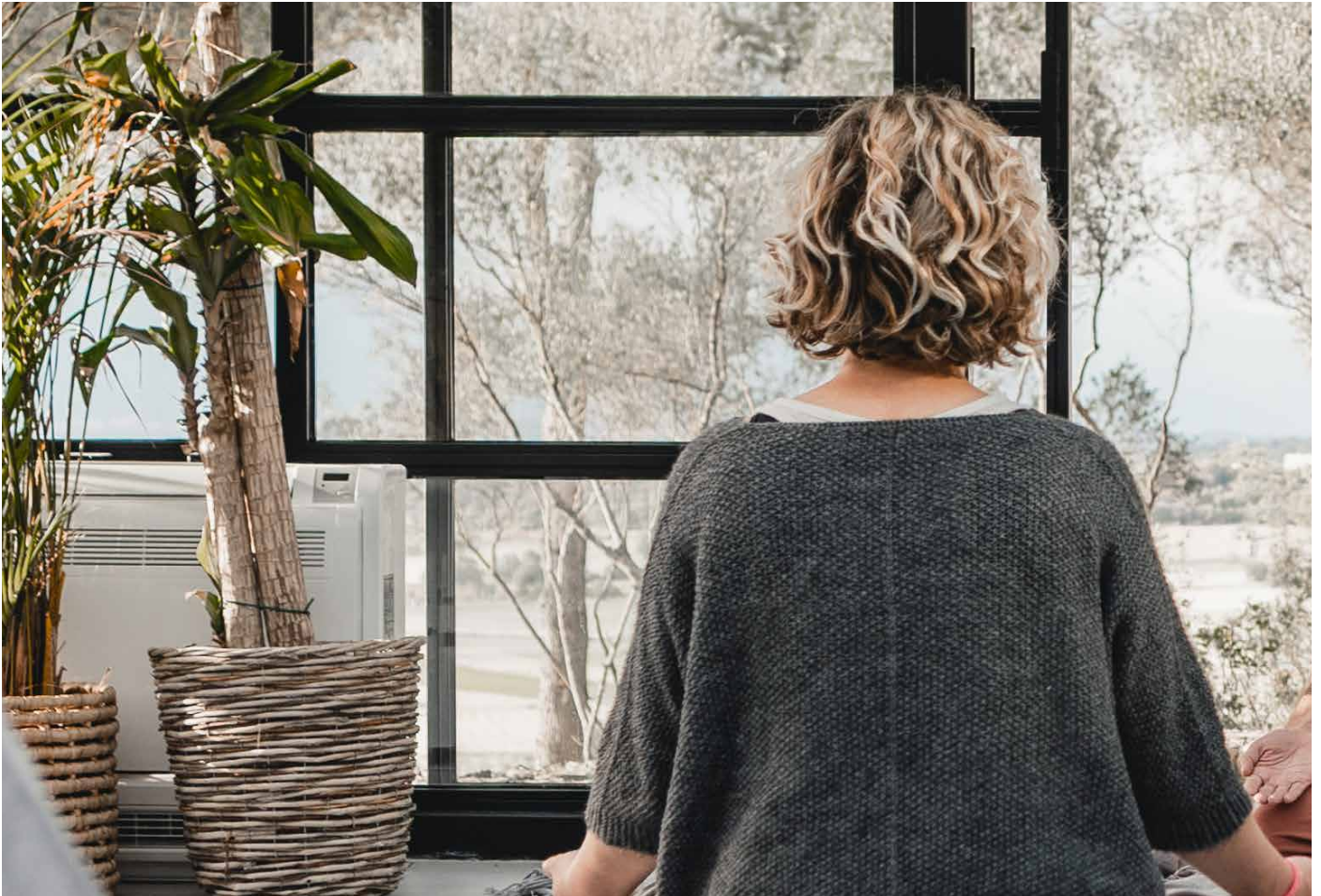
ness, ha trabajado en el desarrollo e implantación de metodologías saludables en numerosas organizaciones empresariales, educativas y hospitalarias.

En los últimos 12 años ha formado en mindfulness a miles de profesionales, emprendedores y directivos en ámbitos nacionales e internacionales.

Creadora del Método FelizMENTE®. Profesional Braintrainer. Co-fundadora del European Institute Happy Work®.

## BENEFICIOS

---



TIENES LA OPORTUNIDAD DE SALIR DEL MODO “PILOTO AUTOMÁTICO”  
Y APRENDER A VIVIR CON UNA MENTE SERENA Y FELIZ  
EN UN ESPACIO IDÓNEO PARA VIVIR ESTA EXPERIENCIA COMO ES FINCA SERENA.

---

Mejora de la **calidad del sueño** y **reducción del estrés** y la **ansiedad**.

Incremento de la **concentración** y mejora de la **capacidad de decisión**.

Refuerzo de la **empatía** y mejora de las **relaciones interpersonales**.

Reducción del “**ruido mental**” y el “**modo automático**”.

Aumento de la **capacidad de resiliencia**.

# I N C L U Y E

---

- 3 noches de alojamiento en habitación doble
- Bebida de Bienvenida.
- Media pensión de desayuno y almuerzo, siguiendo nuestra alimentación a base de productos de temporada y de proximidad. (opción para veganos, celíacos y otras intolerancias). Bebidas no alcohólicas incluidas durante las comidas.
- 6 sesiones de meditación
- 3 Clases teóricas- prácticas: herramientas para gestión de las emociones, gestión del estrés y técnicas para calmar la mente.
- 3 Experiencias mindfulness: Mindful Spa, Mindfuleating, Mindfulwalking.
- Acceso a Único Spa (Sauna, Hammam, Piscina climatizada y sala Fitness by Technogym)
- Posibilidad de adquirir productos Natura Bissé con interesantes ventajas.
- Material para las actividades.





## IDIOMAS

---

Bilingüe: Inglés/Español

## FECHAS

---

Diciembre: 3 al 6, 2021

## PRECIO

---

1 pax: 1.490€ (IVA Incluido)

2 pax: 2.300€ (IVA Incluido)

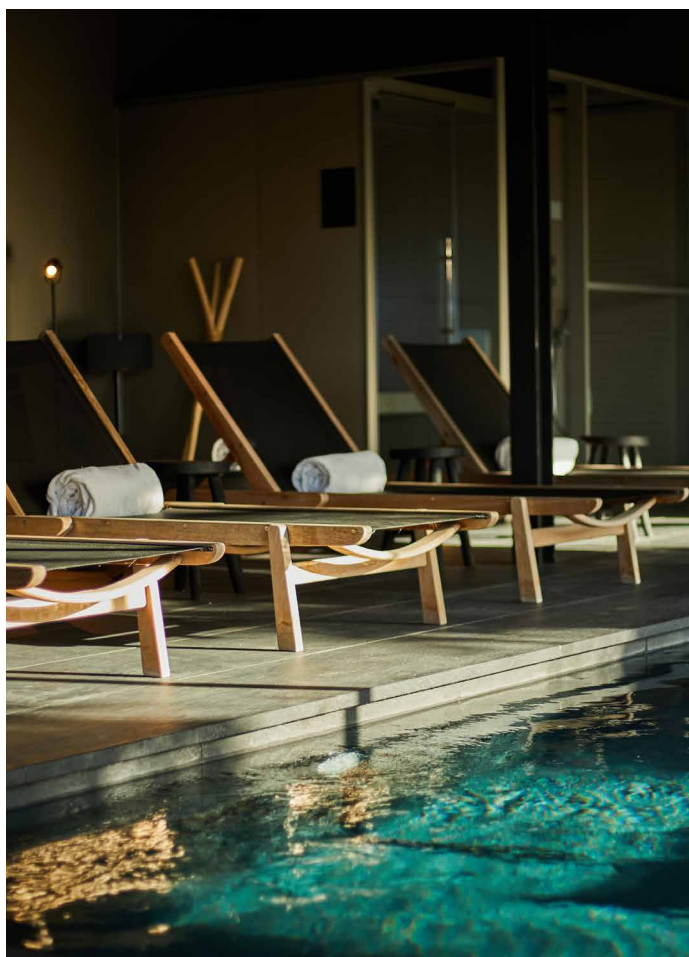
Check in: 15pm

Check Out: 12pm

Plazas limitadas\*

## COMPLETA TU EXPERIENCIA

---



## ACTIVIDADES

---

- Un masaje energético de chacras\*
- Personal Trainer\*
- Alquiler de Bicicletas\*
- 8 km de rutas para pasear o correr en la finca
- Cata de aceites\*
- Visita a huertos con nuestro chef
- Visitas botánicas en la finca\*
- Picnic en los viñedos\*
- Star Watching
- Petanca

\*Bajo demanda – coste Extra



