



FINCA
SERENA

MALLORCA

FINCA SERENA

MINDFULNESS

RETREAT

by Thais Alonso

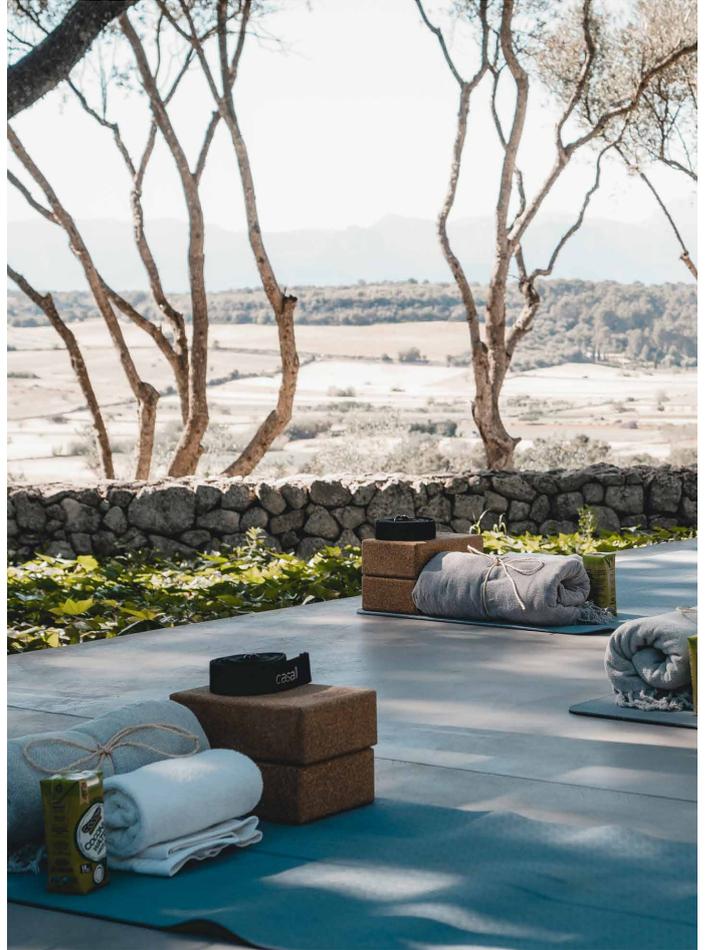
Diciembre 3-6, 2021

¿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

CHO (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)

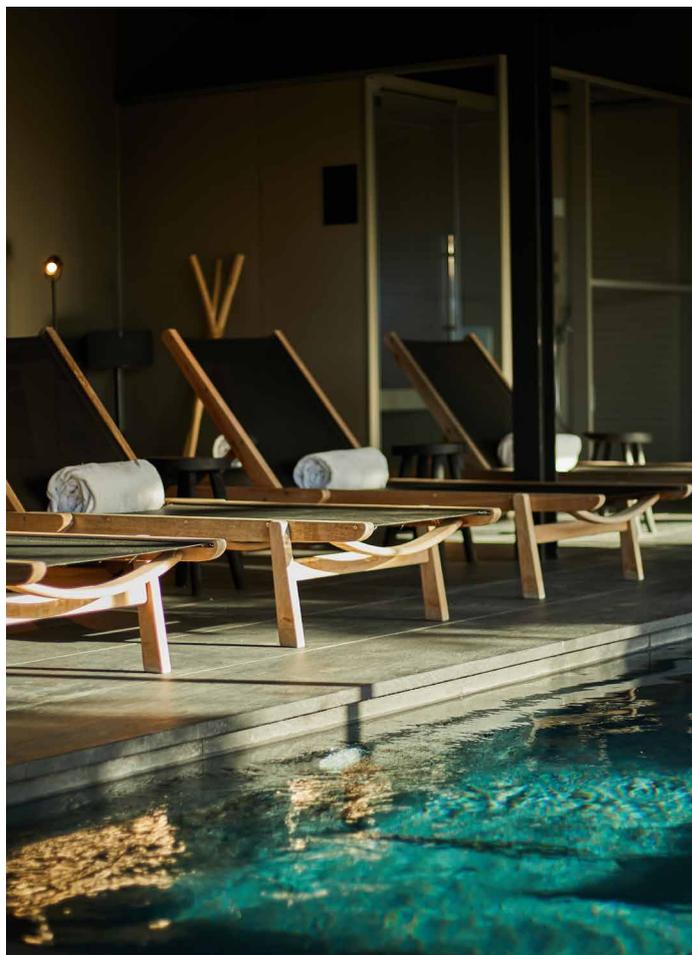
2 pax: 2.300€ (IVA Incluido)

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

