



FINCA
SERENA

MALLORCA



FINCA SERENA

YOGA

RETREAT

by Matea Koren

NOVEMBER | NOVIEMBRE 3-6, 2022



DATES | FECHAS:

November 3 to 6, 2022
3 al 6 de Noviembre, 2022

PRICE | PRECIO:

1550€ (1pax)
2400€ (2pax)

IDIOMA | IDIOMA:

English
Inglés

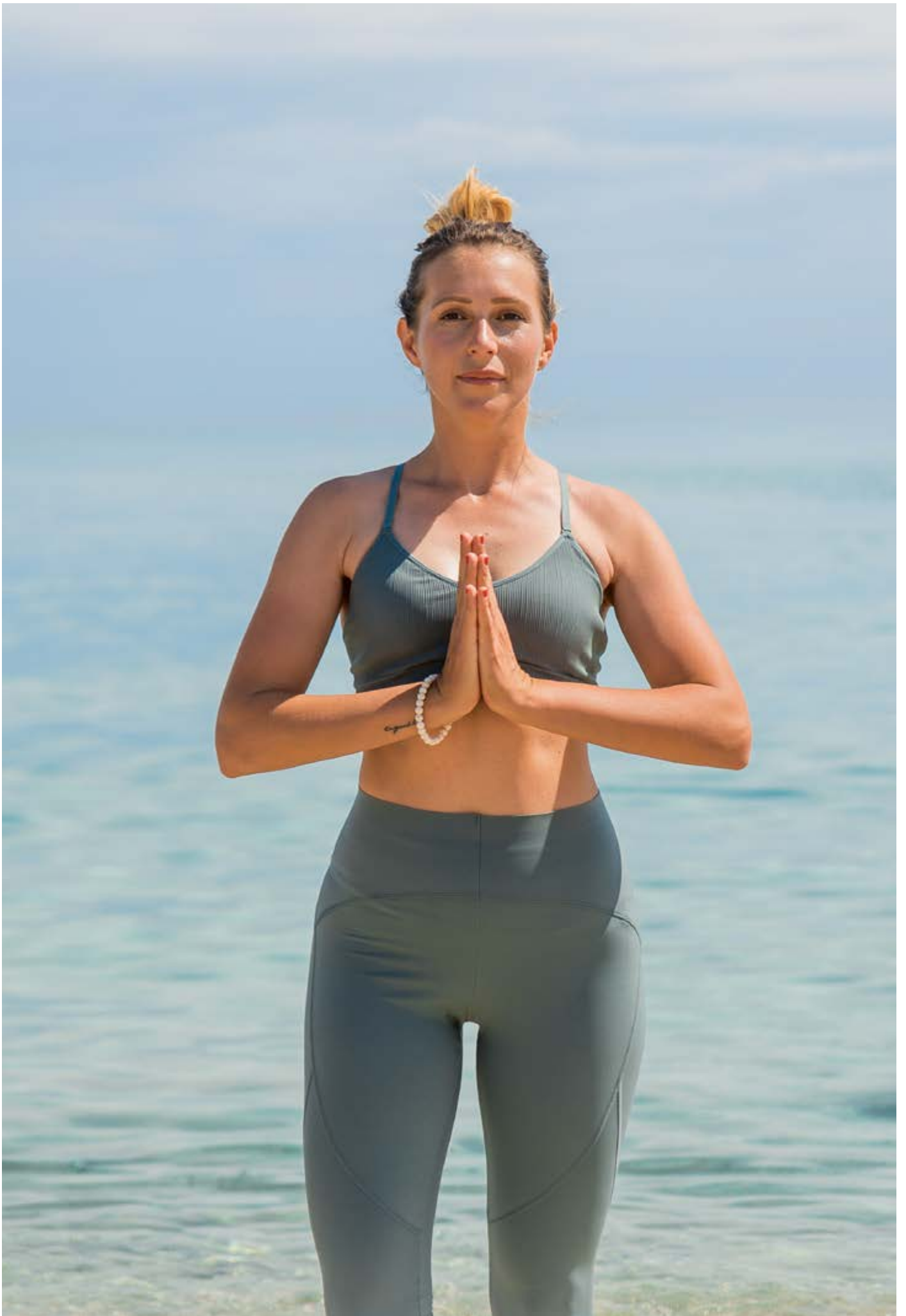
CHECK IN: 15pm

CHECK OUT: 12pm

TEACHER | PROFESORA:

Matea Koren

Limited places*
*Plazas limitadas**



MATEA KOREN

I am Matea, a Yoga & Meditation Teacher, based on the beautiful island of Mallorca

Yoga, Meditation and Tao Calligraphy Healing Art are only some of the methods I discovered for myself and others to balance, to heal and to transform. I am delighted to share the wisdom of the past years and to serve you. During the sessions you will gain deep insights and a special reconnection to yourself. I invite you to grab the hand reaching out to you to assist you with love and compassion on your path to create a balanced, healthy, and fulfilled life.

Soy Matea, profesora de yoga y meditación, con base en la hermosa isla de Mallorca.

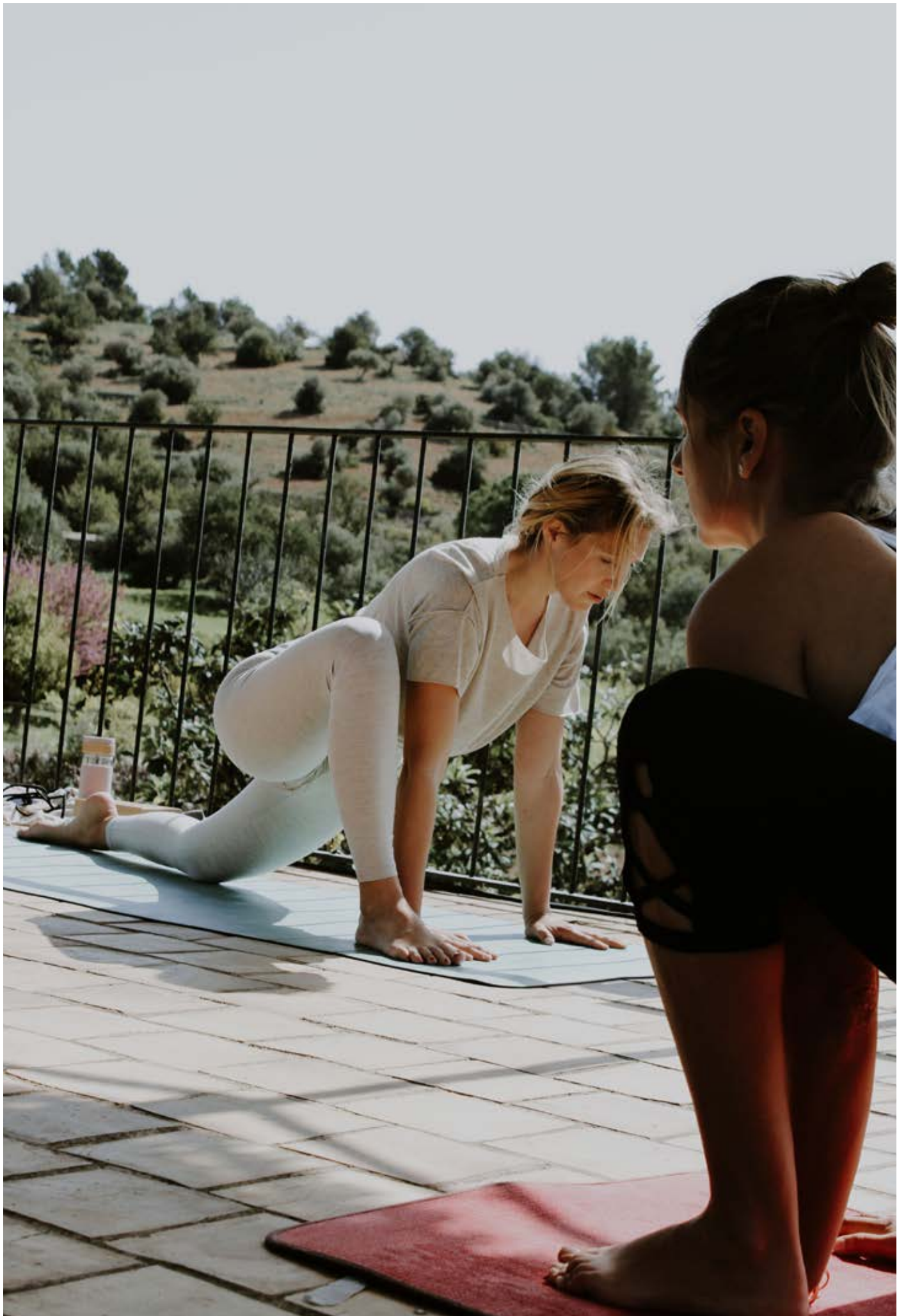
El yoga, la meditación y el arte curativo de la caligrafía Tao son solo algunos de los métodos que descubrí para mí y para otros para equilibrar, sanar y transformar. Durante las sesiones obtendrás conocimientos profundos y una reconexión especial contigo mismo. Los invito a tomar la mano que se extiende hacia ustedes para ayudarlos con amor y compasión en su camino para crear una vida equilibrada, saludable y plena.



R E T R E A T

Join us for 4 wonderful and unique days where we will connect to our body, mind & soul. The perfect combination of dynamic and relaxing practice will establish a beautiful balance in your entire being. It is a great opportunity to have a conscious break from everyday life that is allowing you to come back to your strength and balance.

Únase a nosotros durante 4 días maravillosos y únicos en los que nos conectaremos con nuestro cuerpo, mente y alma. La combinación perfecta de práctica dinámica y relajante establecerá un hermoso equilibrio en todo su ser. Es una gran oportunidad para tener un descanso consciente de la vida cotidiana que le permite volver a su fuerza y equilibrio.



B E N E F I T S

- Increase flexibility
- Increase muscle strength and tone
- Renewed energy and inner peace
- You'll feel relaxed and rested
- Improve posture and balance
- Silence and time for yourself

- *Gana Flexibilidad*
- *Aumenta la fuerza y el tono muscular*
- *Energía renovada y paz interior*
- *Te sentirás relajada y descansada*
- *Mejora la postura y el equilibrio*
- *Desconexión y tiempo para ti*



I N C L U D E D

- Accomodation in a double room for 3 nights.
- Welcome drink.
- Mini bar stocked with healthy drinks and snacks.
- Full board featuring a balanced, plant-based menu (fully adaptable for vegan, celiac and other food intolerances) based on local and seasonal products. Includes non alcoholic drinks with meals.
- 5 yoga classes- Energizing Vinyasa Yoga in the mornings, restorative yoga in the evenings.
- 1 Yoga Nidra Meditation session.
- 1 Afternoon Cacao Ceremony
- 60 minutes Body Massage at Unico Spa
- Access to Unico Spa (Sauna, Hammam, heated swimming pool, water circuit and fitness by Technogym).
- Special offers on selected beauty Spa products.
- Specialist equipment including yoga mats, blocks and belts.

- *Alojamiento en habitación doble para 3 noches.*
- *Bebida de Bienvenida.*
- *Minibar con snacks y bebidas saludables.*
- *Pensión completa 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.*
- *5 clases de yoga – unas más energizantes por la mañana de Vinyasa*
- *Yoga y otras más restaurativas por la tarde.*
- *1 sesión de meditación.*
- *Ceremonia del Cacao*
- *Masaje corporal de 60 minutos en Único Spa*
- *Acceso a Único Spa (Sauna, Hammam, Piscina climatizada y sala Fitness by Technogym)*
- *Posibilidad de adquirir productos de belleza del Spa con interesantes ventajas.*
- *Material para las actividades (esterillas, cinturones y blocks).*

