

# YOGA

## RETREAT

FINCA SERENA MALLORCA

\*\*\*\*\*

23-26 | MAY | 2023





---

DATES | *FECHAS*:

May 23 to 26, 2023  
*23 al 26 de Mayo, 2023*

PRICE | *PRECIO*:

1.580€ (1pax)  
2.800€ (2pax)

IDIOMA | *LENGUAGE*:

English  
*Inglés*

CHECK IN: 15pm

CHECK OUT: 12pm

TEACHER | *PROFESORA*:

Nina Manich

TIPO DE YOGA | *YOGA TYPE*:

Jivamukti

Limited places\*

*Plazas limitadas\**

---

“Free ourselves from the rigidity that distances us from the other. Be softer, more human. This is the real mission.”

*“Liberarnos de la rigidez que nos aleja del otro. Ser más blandos, más humanos. Esta es la verdadera misión”.*

Nina Manich



## N I N A M A N I C H

---

I was born and raised in the Pyrenees surrounded by mountains. As a child I felt very free, connected to the greatness of nature and at peace. At the age of fourteen I became part of the National Snowboard Team. The pressure and competitiveness of the world of elite sports, added to the one that I imposed on myself, and my perfectionism played tricks on me that I dragged on until the end of my career as an athlete. I started practicing Yoga because it made me feel very good physically and mentally.

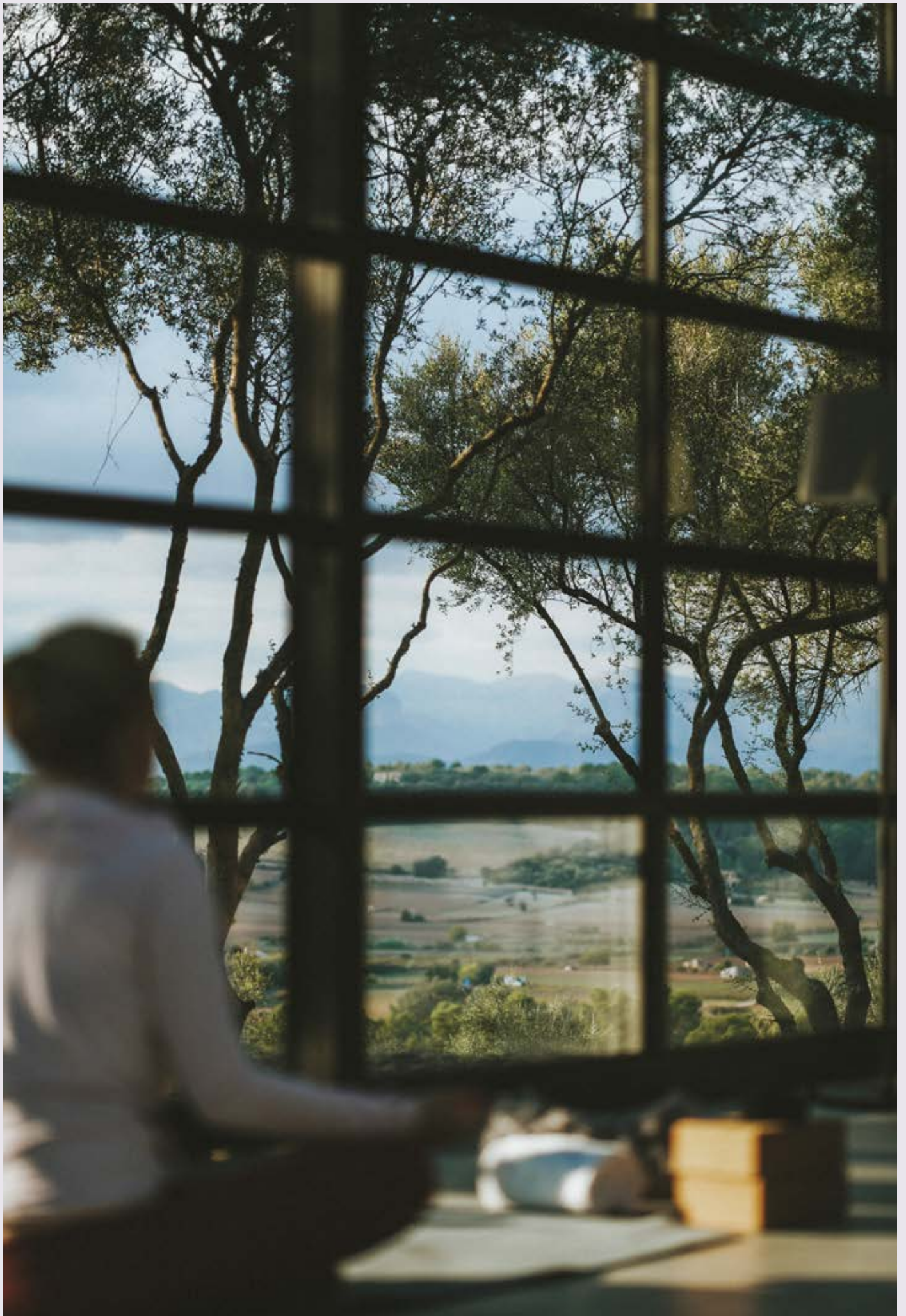
Today I dedicate myself to sharing what works for me, Yoga as a spiritual practice, as a light that illuminates those dark areas that we all have, as a path that I have chosen to live the experience of life and allows me to relate to others. I see in Yoga a way to continue serving others, but in a more direct and human way.

Transmitting from the heart is not something forced, it comes from sincerity, from one's own experience and this is the greatest gift and the engine that makes me continue every day with enthusiasm.

*Nací y me crié en los Pirineos rodeada de montañas. De pequeña me sentía muy libre, conectada a la grandeza de la naturaleza y en paz. A los catorce años entré a formar parte del Equipo Nacional de Snowboard. La presión y la competitividad del mundo del deporte de élite sumada a la que yo misma me imponía y mi perfeccionismo me jugaron malas pasadas que arrastré hasta acabada mi carrera como deportista. Empecé a practicar Yoga porque me hacía sentir muy bien física y mentalmente.*

*Hoy me dedico a compartir lo que a mí me sirve, el Yoga como práctica espiritual, como luz que ilumina esas zonas oscuras que todos tenemos, como camino que he elegido para vivir la experiencia de la vida y me permite relacionarme con los demás. Veo en el Yoga una manera de seguir al servicio de los otros, pero de una manera más directa y humana.*

*Transmitir desde el corazón no es algo forzado, sale de la sinceridad, de la propia experiencia y esto es el regalo más grande y el motor que me hace seguir cada día con entusiasmo.*



## R E T R E A T

---

It can be difficult to find peace and balance in our day to day lives, and so it gives us great pleasure to invite you to experience our 4-day, 3-night yoga retreat aimed at taking you to a place of deep, inner peace and wellbeing. Finca Serena stunning location in the heart of the Mallorca's countryside is the perfect place to hone your yoga practice, connect with your breath, and enjoy nature at her finest. Here you'll find the time and space to listen to, and nourish both body and mind, and reconnect with the deepest essence of your 'self'. This retreat is offered at all levels.

*Puede ser difícil encontrar la paz y crear un buen equilibrio en la vida cotidiana, por ello, únete a la experiencia y apúntate a nuestro retiro de 4 días y 3 noches de bienestar y calma interior. Nos moveremos dinámicamente en las sesiones de yoga, conectaremos con la respiración y disfrutaremos de la naturaleza que nos rodea. Aprenderemos a escuchar el cuerpo, la mente, y a nutrirlos de una manera integral y profunda. Una experiencia única para reconectar con tu yo más esencial en un entorno único. El objetivo principal del retiro es que todos podáis participar, independientemente del nivel, las necesidades o las aspiraciones. Tiempo para relajarse. Tiempo para ti.*





## B E N E F I T S

---

- Increase flexibility
- Renewed energy and inner peace
- Improve posture and balance
- You will improve your yoga practice
- Complete disconnection
- Time for yourself

- *Gana Flexibilidad*
- *Energía renovada y paz interior*
- *Mejora la postura y el equilibrio*
- *Mejorarás tu práctica de yoga*
- *Desconexión absoluta*
- *Tiempo para ti*



## I N C L U D E D

---

- Accommodation in a double room for 3 nights.
  - Welcome drink.
  - Mini bar stocked with healthy drinks and snacks.
  - Full board featuring a balanced, (fully adaptable for vegan, celiac and other food intolerances) based on local and seasonal products. Includes non alcoholic drinks with meals.
  - 4 yoga classes- Energizing Jivamukti Yoga in the mornings, restorative yoga in the evenings.
  - 3 Meditation and Pranayama sessions in the morning.
  - Inversion workshop
  - Workshop introduction to the philosophy of yoga.
  - Satsang – sharing circle.
  - Access to Único Spa (Sauna, Hammam, heated swimming pool, water circuit and fitness by Technogym).
  - Special offers on selected Spa beauty products.
  - Specialist equipment including yoga mats, blocks and belts.
- 
- *Alojamiento en habitación doble para 3 noches.*
  - *Bebida de Bienvenida.*
  - *Mini bar 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.*
  - *4 clases de yoga –unas más energizantes por la mañana de Jivamukti Yoga y otras más restaurativas por la tarde.*
  - *3 sesiones de meditación y pranayama por las mañanas.*
  - *Taller de invertidas.*
  - *Taller enseñanzas para la vida. introducción a la filosofía del yoga.*
  - *Satsang – Tiempo para compartir*
  - *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).*



F I N C A  
S E R E N A

\*\*\*\*\*

MALLORCA

[fincaserenamallorca.com](http://fincaserenamallorca.com)

(+34) 971 18 17 58

[reservations@fincaserenamallorca.com](mailto:reservations@fincaserenamallorca.com)



 [@fincaserenamallorca](https://www.instagram.com/fincaserenamallorca)

 [@ninamanich](https://www.instagram.com/ninamanich)



A MEMBER OF  
[unicohotels.com](http://unicohotels.com)