



FINCA
SERENA

MALLORCA

FINCA SERENA

YOGA

RETREAT

by Patricia Vidal

DECEMBER | DICIEMBRE 13-16, 2022



DATES | FECHAS:

December 13 to 16, 2022
13 al 16 de Diciembre, 2022

PRICE | PRECIO:

1550€ (1pax)
2400€ (2pax)

IDIOMA | IDIOMA:

English
Inglés

YOGA:

Jivamukti

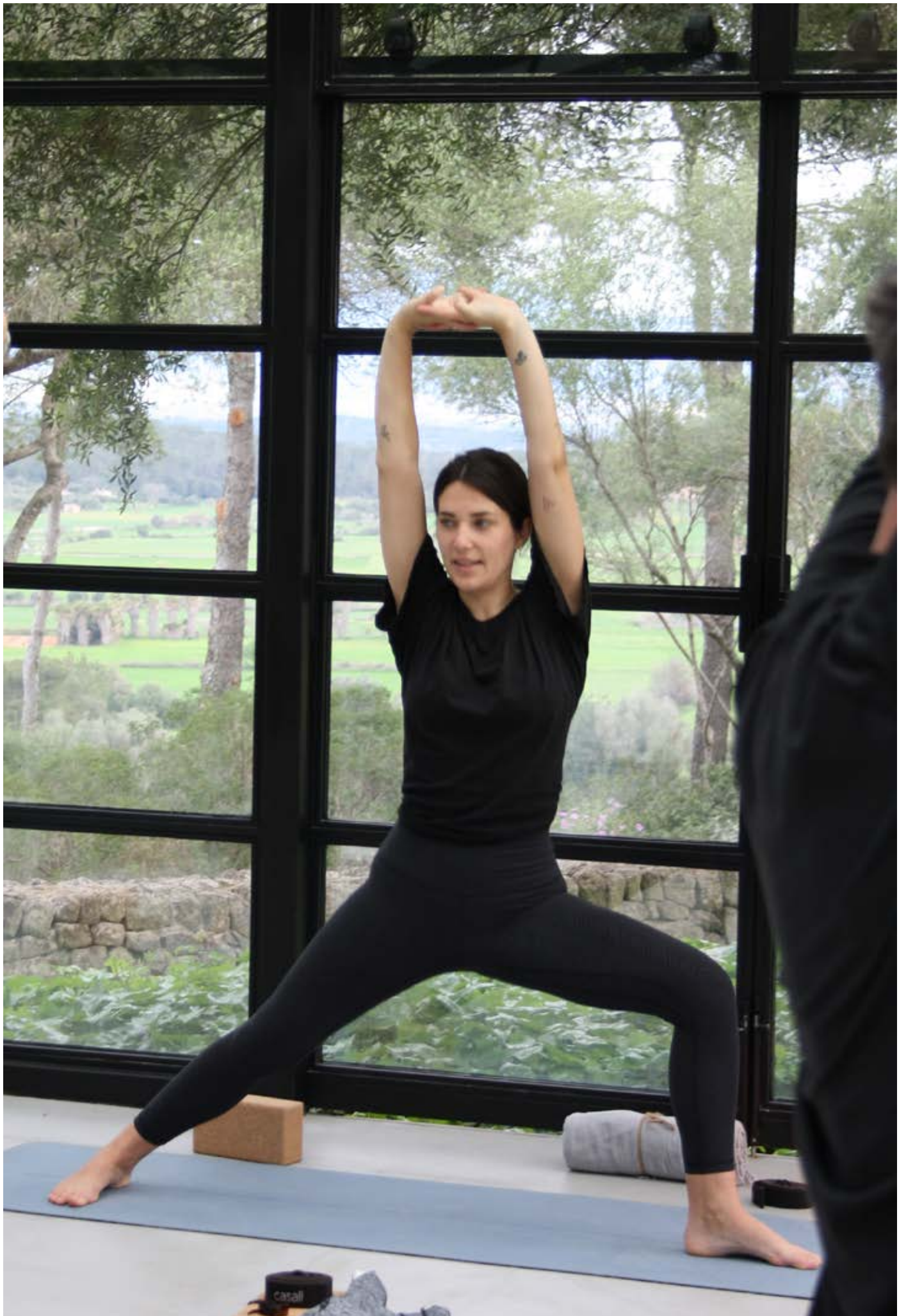
CHECK IN: 15pm

CHECK OUT: 12pm

TEACHER | PROFESORA:

Patricia Vidal

Limited places*
*Plazas limitadas**



PATRICIA VIDAL

I started practicing Yoga in my early 20s but didn't develop a regular practice until 2017, when I fell in love with the teachings of Yoga philosophy.

Ever since, I have been studying this philosophy and sharing the teachings in class, trying to make them relevant to our modern lives and accessible. I invite you to embark on this journey together and witness your soul flourish again.

Comencé a practicar yoga a los 20 años, pero no desarrollé una práctica regular hasta 2017, cuando me enamoré de las enseñanzas de la filosofía del yoga.

Desde entonces, he estado estudiando esta filosofía y compartiendo las enseñanzas en clase, tratando de hacerlas relevantes para nuestras vidas modernas y accesibles. Los invito a embarcarse en este viaje juntos y ser testigos de cómo su alma florece nuevamente.



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. Designed to cultivate loving kindness and consequently strength and courage, this retreat is about celebrating each other and connecting to the most honest and complete version of Your Self.

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.



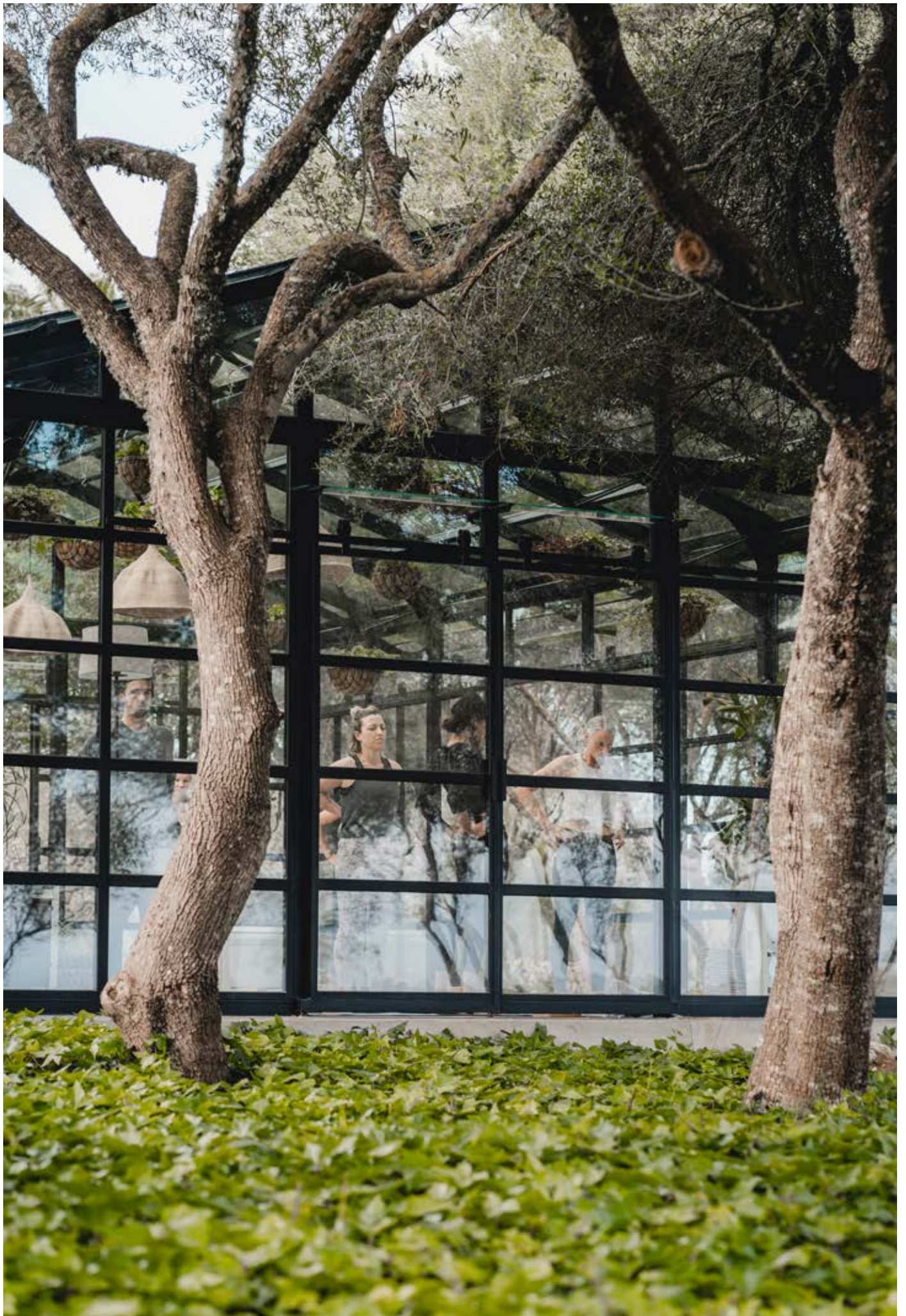
D E C E M B E R

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. Being at Finca Serena is like entering a little bubble of serenity. 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.

December, last month of the year, is a great month for reflection. Is a month for setting goals and taking action, it's still a great time to look back and celebrate all your achievements from the previous 12 months.

Estar en Finca Serena es como entrar en una pequeña burbuja de serenidad gracias a su impresionante ubicación en el corazón del campo de Mallorca. Este retiro se ofrece en todos los niveles. Tiempo para relajarse. Tiempo para ti.

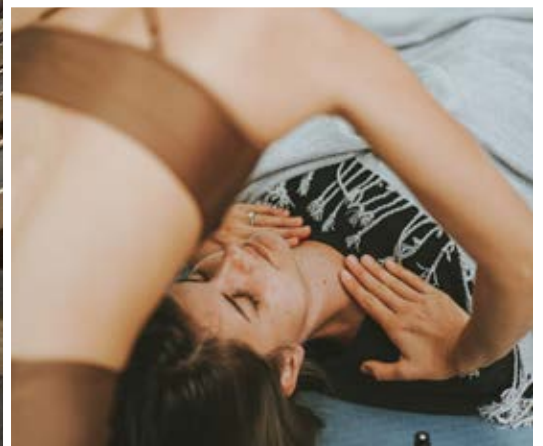
Diciembre, el último mes del año, es un gran mes para la reflexión. Es un mes para establecer metas y tomar acción, sigue siendo un buen momento para mirar hacia atrás y celebrar todos los logros de los 12 meses anteriores.



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, 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 Jivamukti Yoga in the mornings, restorative yoga in the evenings.
 - Meditation & Pranayama sessions.
 - Inversion workshop
 - 60 minutes Body Massage at Único Spa
 - 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.*
 - *5 clases de yoga –unas más energizantes por la mañana de Jivamukti Yoga y otras más restaurativas por la tarde.*
 - *Sesión de meditación & Pranayama.*
 - *Taller de invertidas*
 - *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).*



FINCA
SERENA

MALLORCA

fincaserenamallorca.com

(+34) 971 18 17 58

info@fincaserenamallorca.com

SMALL
LUXURY
HOTELS
OF THE WORLD

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

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



A MEMBER OF
unicohotels.com