



FINCA
SERENA

MALLORCA



FINCA SERENA

YOGA

RETREAT

by Patrícia Vidal

ABRIL | APRIL 8-10, 2022



DATES | FECHAS:

April 8 to 10, 2022
8 al 10 de Abril, 2022

PRICE | PRECIO:

1010€ (1pax)
1610€ (2pax)

IDIOMA | IDIOMA:

English
Inglés

CHECK IN: 15pm

CHECK OUT: 12pm

TEACHER | PROFESORA:

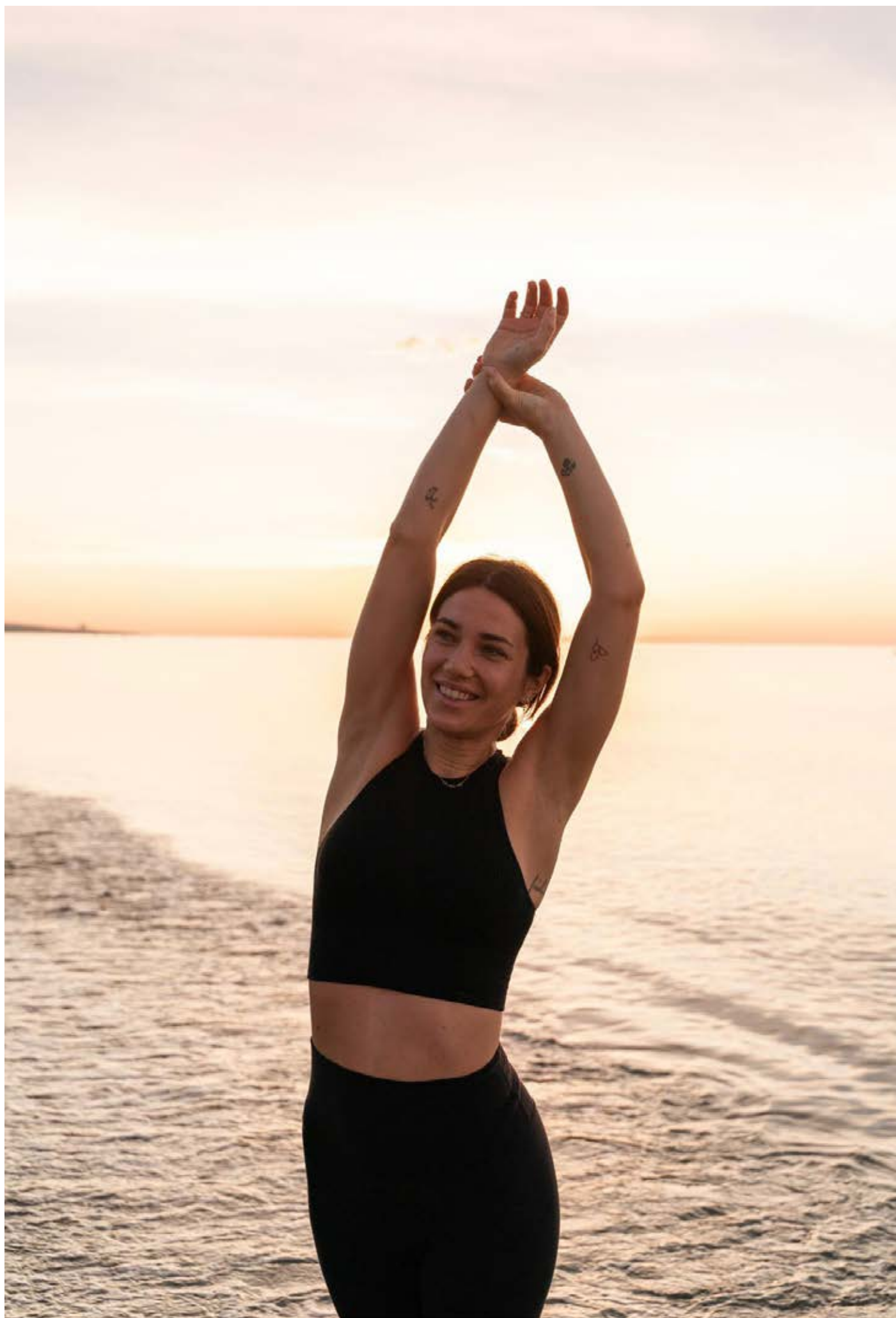
Patricia Vidal

YOGA TYPE | TIPO DE YOGA:

Jivamukti

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 3-day, 2-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 3 días y 2 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 2 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.
- 4 yoga classes- Energizing Jivamukti Yoga in the mornings, restorative yoga in the evenings.
- Meditation session.
- Mindful Walk
- 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 2 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.*
- *Sesión de meditación.*
- *Caminata consciente*
- *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