

BINISSAIDA

Menorca

**YOGA
RETIREAT**

Del 28 de abril a 1 de mayo
SANT JOAN DE BINISSAIDA



B YOGA RETREAT

Pasión, amor y el buen hacer, se mezclan en esta propuesta enfocada a compartir el placer del sentir.

Preparado con mucho mimo y mucho amor para que lo sientas y lo disfrutes, para que te des al momento y te abras a lo que acontece. Una práctica diseñada para que te acerques al trabajo corporal de una manera dulce y amable, Desprenderte de toda exigencia, abrir tus bloqueos y descargar tus tensiones. Profundizar en la meditación y el pranayama (técnicas de respiración) para que puedas abrirte a esta experiencia y disfrutarla plenamente.

Ven a sentir y a caminar en un paraíso de calma y belleza natural, a practicar yoga y meditación diariamente y disfrutar de un entorno espectacular en plena naturaleza menorquina. Pasaremos estos días en el Hotel Rural Sant Joan de Binissaïda, un lugar con mucho encanto, que te invita a sentir y a descansar. Podrás alojarte en habitaciones dobles o si lo prefieres, puedes alojarte individualmente. Durante la estancia te cuidaremos con una oferta gastronómica saludable, vegetariana y con productos de proximidad y de nuestro propio huerto, todo ello de las manos de Ses Forquilles.

B LOCALIZACIÓN

Sant Joan de Binissaida es un hotel rural ubicado en una casa señorial del siglo XVIII en la zona oriental de la isla de Menorca, muy cerca de la entrada del puerto de Mahón. Dispone de doce habitaciones, un restaurante gastronómico con huerto propio, doce hectáreas de jardines y zonas verdes, una gran piscina al aire libre, zona de juegos, servicio de masajes, sala de reuniones con chimenea y un bello espacio para realizar todo tipo de eventos. Sant Joan de Binissaida es el destino idóneo para personas que buscan un hotel con encanto y personalidad, amantes del turismo rural, la tranquilidad y la buena gastronomía, que se identifican con el turismo sostenible y que buscan un trato cercano y profesional.

El Restaurante de Sant Joan de Binissaida está dirigido y gestionado por el aclamado restaurante Ses Forquilles de Mahón. El Chef y su equipo hacen las delicias de sus comensales con una cocina tranquila y sabrosa, en la que combina recetas tradicionales de la gastronomía menorquina con un toque contemporáneo. El Restaurante dispone de huerto propio, lo que permite abastecerse de los mejores productos de temporada, cien por cien naturales y autóctonos. Dispone de una cuidada carta de vinos, entre los que se encuentran vinos propios de Menorca.





B INSTRUCTORA

"Soy Neus Urbina, nacida en Menorca, amante de la isla, del mar, la naturaleza, el yoga y la meditación, encuentro la belleza y el amor en lo que hago. Empiezo en el yoga hace más de 18 años y decido formarme a través de la aepey, en Barcelona. He seguido reciclandome desde entonces, con cursos, talleres, seminarios, retiros y actualmente sigo las enseñanzas de Eric Baret, reconocido maestro del yoga tántrico de Cachemira, vía que me ha abierto a una mayor consciencia y amor por sentir y compartir.

En nuestras sesiones nos damos a la escucha a través de la observación atenta del cuerpo, accedemos a comprender íntimamente los mecanismos psicológicos, las resistencias, y las reacciones que nos condicionan como persona. Aprendemos a dejar que las tensiones se reabsorban en nuestra relajación, los estados afectivos y emocionales también se vaciarán en nuestra disponibilidad. Este arte nos ayuda a vivir plenamente en equilibrio en nuestros estilos de vida. Cuanto más regular e íntima sea la práctica, más profundos serán los resultados."

B PROGRAMACIÓN

DIA 28

18:00 *Bienvenida, encuentro en el hotel, presentación e información.*

19:00 *Sesión de meditación y relajación empezamos la conexión con nuestro interior.*

21:00 *Cena ligera vegetariana con productos del propio huerto.*

21:30 *Infusión relajante, disfrutando del silencio, el relax en el mejor de los entornos.*

DIA 29

7:30 *Práctica de yoga y meditación.*

9:30 *Desayuno.*

10:30 *Salida a un lugar único y de gran belleza de Menorca.*

14:30 *Comida en nuestra terraza, disfrutando de los espectaculares jardines y de nuestra gastronomía.*

16:00 *Tiempo libre, descanso, paseo Camí de Cavalls, masajes (previa cita).*

18:30 *Sesión de yoga y relajación.*

20:30 *Cena ligera y descanso.*

DIA 30

7:30 *Meditación y sesión de yoga.*

9:30 *Desayuno.*

11:30 *Recorrido por la plantación de olivos de la finca y degustación de su aceite.*

14:30 *Comida.*

16:00 *Tiempo libre, descanso, paseo Camí de Cavalls, masajes (previa cita).*

18:30 *Sesión yoga y meditación.*

20:30 *Cena ligera y descanso.*

DIA 1

8:00 *Sesión de yoga, respiración y meditación.*

10:00 *Desayuno.*

12:00 *Cierre y despedida.*

**B**

TARIFAS

HABITACIONES

1194€ - para uso individual

879€ - por persona para uso doble

794€ - por persona para uso triple

EL RETIRO INCLUYE

3 Noches en Hotel Sant Joan de Binissaïda.

Sesiones diarias de Yoga y meditación.

Todas las comidas (desayuno, comida y cena) 100% vegetariana.

Salida a un lugar único de Menorca.

Visita plantación y degustación aceite de la finca.

Material para la práctica de yoga.

RESERVA Y CANCELACIONES

RESERVA MEDIANTE DEPÓSITO:

Habitación uso individual: 597€

Habitación uso doble: 879€

Habitación uso triple: 1176€

CANCELACIÓN:

Flexible hasta 7 días antes del evento.

La cancelación en las 48 hs previas al evento conlleva el coste del 50% de la reserva.

No Show 100% de la reserva.

B CONTACTO

EMAIL

neus.urbina@gmail.com

TELÉFONO

+34 646555654

B RESERVAS

WEB

www.binissaida.com

TELÉFONO

+34 971355598



BINISSAIDA

Menorca