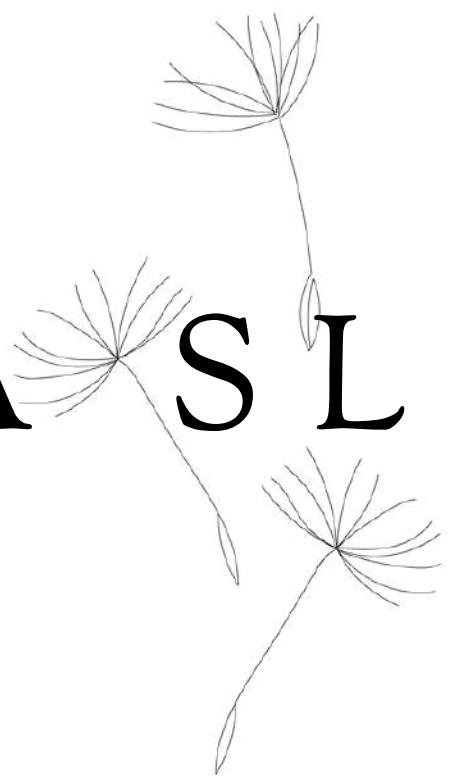


EMPORDÀ SLOW RETREAT



9 & 10 MAYO 2026
JARDINES DE DIANA

LOHODI
HOMES

@LOHODIHOMES
@MARIONA_YOGACADAQUES

BIENVENIDOS A DIANA

Empordà Slow Retreat nace de esta forma de vivir: con presencia, con cuidado y con autenticidad.

UNA INVITACIÓN

Empordà Slow Retreat no es un retiro intensivo ni un programa exigente.

Es una experiencia para bajar el volumen, escuchar el cuerpo y recuperar una forma de estar más amable y consciente.

Un fin de semana para regalarte tiempo, presencia y nutrición real.

Porque cuando el cuerpo descansa con conciencia, la vida vuelve a sentirse ligera, simple y verdadera.





El espríritu del Empordà Slow

El Empordà invita a bajar el ritmo.
A escuchar la luz del atardecer,
A compartir mesas sin reloj,
A dejar que el cuerpo marque el tiempo.
Este retiro se inspira en la filosofía slow y en el espíritu wabi-sabi:
la belleza de lo natural, lo imperfecto y lo esencial.
Menos prisa, Más presencia, Menos exigencia, Más disfrute.
Una pausa consciente para volver a casa con el cuerpo ligero, la mente clara y una sensación profunda de equilibrio.

LOHODI EMPORDÀ SLOW
RETREAT





EL LUGAR

Nos alojamos en Diana – Lohodi Homes, un pequeño oasis entre campos y naturaleza, a solo 20 minutos de Girona. Un espacio sereno, inspirado en la estética wabi-sabi, donde los materiales naturales, la luz mediterránea y el paso del tiempo crean una atmósfera cálida, honesta y acogedora. Diana cuenta con:

- Varias casas y estudios en un espacio privado rodeado de bosques y campos
- jardines abiertos y piscina con zona de descanso a la sombra
- espacios comunes pensados para compartir con calma
- el Yoga Deck, una tarima de madera rodeada de naturaleza, cortinas blancas moviéndose con la brisa y la luz suave del Empordà
- el estudio wabi sabi con capacidad de hasta 20 personas para las comidas, talleres, actividades
- el espacio del fuego en los jardines donde reunirse alrededor de un fuego y compartir charlas.

Un lugar donde no hay que añadir nada.

Solo llegar, respirar... y dejarse cuidar.

LA EXPERIENCIA

Durante dos días, te proponemos un espacio de reconexión a través de:

- prácticas de Hatha Vinyasa Yoga multnivel
- respiración consciente (pranayama y breathwork)
- caminata meditativa por el entorno
- sound healing
- Cata de vinos naturales con Rafa de @lanatural.wine
- taller de cocina saludable con Cristina de @lohodihomes
- tiempos libres para descansar, leer, compartir o simplemente estar

Una experiencia cuidada, cercana y profunda, pensada para regular el sistema nervioso, habitar el cuerpo y reconectar con lo esencial.



TIMINGS

SÁBADO

- 08:30 — Bienvenida
- 09:00 — Pranayama + Hatha Vinyasa Yoga multnivel
- 10:00 — Desayuno saludable
- 11:00 — Mindful walk
- 12:00 — Taller de cocina vegana
- 14:30 — Check-in en las habitaciones (welcome pack)
- 15:30 — Comida
- 18:00 — Taller de respiración + sound healing
- 21:00 — Cena no incluida (opción casa o La Llúdriga – Colomers)

DOMINGO

- 07:30 — Pranayama + Hatha Vinyasa Yoga multnivel
- 09:00 — Desayuno saludable + tiempo libre / check-out flexible
- 13:30 — Comida saludable + cata de vinos
- 16:30 — Despedida



QUIENES NOS ACOMPAÑAN

Mariona & Neil con más de catorce años creando experiencias de conexión, presencia y autenticidad.

Mariona guía desde el cuerpo, el movimiento y la respiración, con una mirada integradora y sensible.

Neil acompaña procesos de equilibrio y liberación a través del tacto consciente y la escucha profunda.

Con el cuidado y la organización de Cristina y el equipo de Lohodi Homes, el acompañamiento gastronómico de Cristina de LOHODI y @mandala__kitchen con su cocina vegana deliciosa. y la cata de vinos naturales de Rafa @lanatural.wine



PRECIOS

CASA COMPARTIDA

En habitación individual
PRECIO : 390€

En habitación compartida
(max 2 personas con camas
separadas)
PRECIO : 320€

ESTUDIO PRIVADO PRECIO: 440€



TIPOS DE CASAS

CASAS DOS HABITACIONES

Casa Diana A · B · C
Casa Verde
Casa Llimona

ESTUDIO PRIVADO

Loft · Oliveta · Niu . Cal Ouaire

Podéis ver las casas en nuestra web
Casas en el campo - Casas en Diana



RESERVAS

Por teléfono - +34 608 244345- Cristina
Email - info@lovelyhousesdiana.com



PAGOS Y POLITICA DE CANCELACION

Cancelación gratuita hasta 20 días del evento
Hasta 15 días antes del evento - devolución del
30%

Antes de 15 días del evento, solo se podrá
realizar devolución en caso que podamos ocupar
la plaza de nuevo.

The

LOHODI HOMES

Costa Brava

EXPERIENCIAS 2026