

YOGA

EMPORDÀ SLOW RETREAT
9 y 10 de mayo · Solo 12 plazas

Un fin de semana para bajar el ritmo, habitar el cuerpo y reconectar.

Yoga, respiración, naturaleza, sonido y cocina consciente en el corazón del Empordà.

Nos alojamos en Diana, un pequeño oasis entre campos y naturaleza, a solo 20 minutos de Girona.

Un espacio sereno, rodeado de bosques, silencio y calma.

Cuenta con piscina y zona de relax, con grandes camas para tomar el sol, porche y sofás para leer, charlar o simplemente observar el paisaje.

Entre los jardines se encuentra el Yoga Deck: una tarima de madera donde practicaremos rodeados de naturaleza. La práctica se convierte en una experiencia de presencia, belleza y conexión profunda.



PLANING

SÁBADO

08:30 — Bienvenida

09:00 — Pranayama + Hatha Vinyasa Yoga multinivel

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 multinivel

09:00 — Desayuno saludable + tiempo libre / check-out flexible

13:30 — Comida saludable + cata de vinos

16:30 — Despedida



El Estudio Wabi Sabi es uno de los espacios más singulares.

Rodeado de jardines y con vistas abiertas a los campos, este espacio combina interior y exterior de forma orgánica. Sus grandes puertas correderas se abren completamente al paisaje, llenando el ambiente de luz, amplitud y serenidad.

Un espacio inspirado en la estética wabi-sabi, donde la simplicidad, los materiales naturales y el paso del tiempo crean una atmósfera cálida y honesta.

Quiénes somos

Mariona & Neil

Catorce años creando experiencias de conexión, presencia y autenticidad.

De esa alquimia nace Light Experiences: un concepto para acompañar procesos vitales en entornos puros, recordando quién eres desde tu esencia.

Mariona, profesora de Yoga con amplia trayectoria en el mundo del movimiento, el deporte y la salud integral, guía desde el cuerpo, la respiración y la presencia.

Neil, terapeuta holístico manual con más de 20 años de experiencia, acompaña procesos de liberación y equilibrio a través del tacto consciente, la escucha y el cuidado profundo.

Precios

Opción Alojamiento en Casa compartida

2 desayunos - 2 comidas - taller de cocina - cata de vinos

TOTAL: 390 €

Opción Alojamiento en apartamento privado

2 desayunos - 2 comidas - taller de cocina - cata de vinos

TOTAL: 440 €

*mantra: menos
prisa, más
presencia.*