

# 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.



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.



## 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

## 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.*