



SANT JOAN DE

BINISSAIDA

Hotel Rural - Menorca

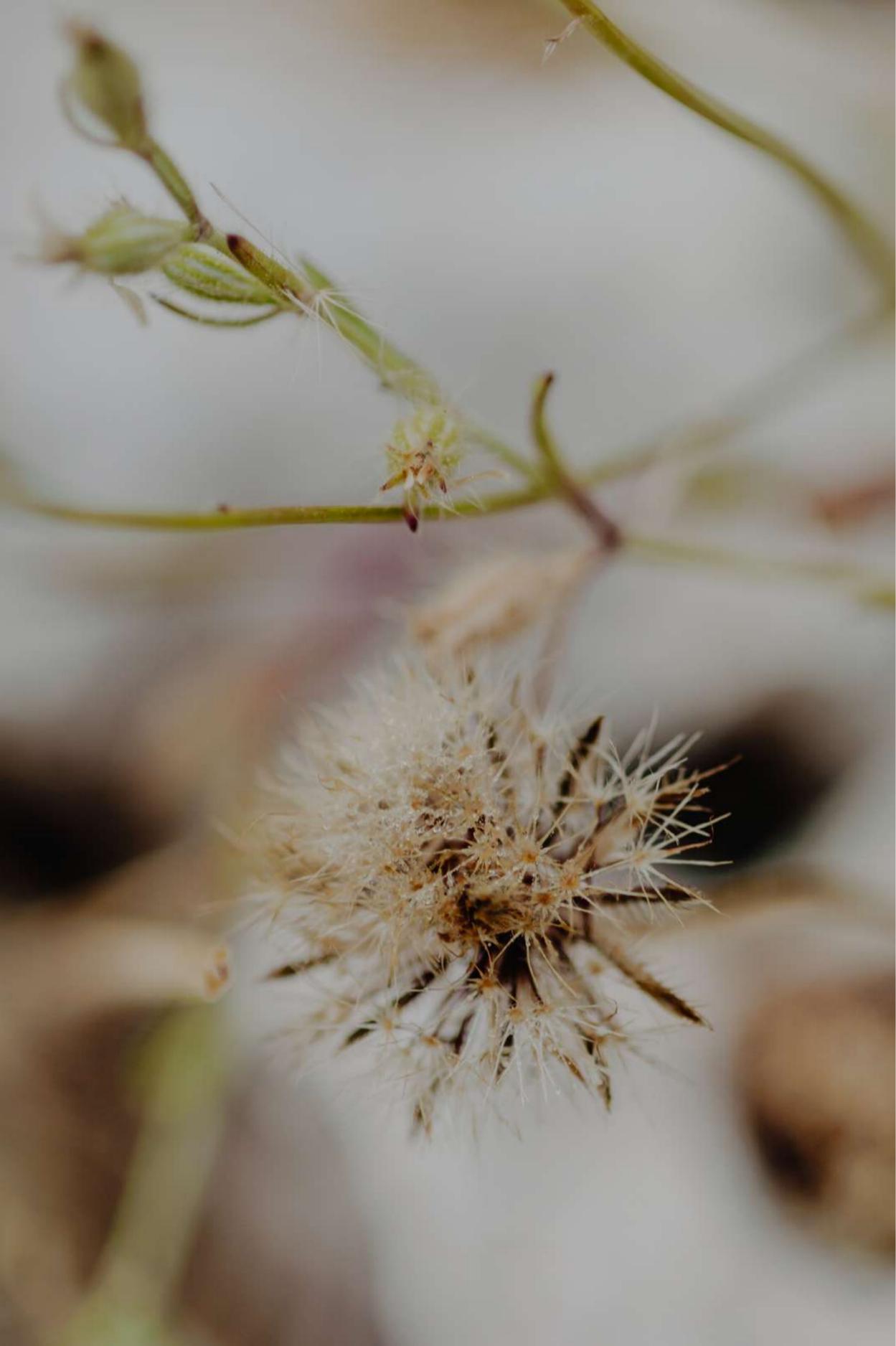
YOGA

Menorca

RETIREAT

Del 20 al 23 de Abril

SANT JOAN DE BINISSAIDA



✚ YOGA RETREAT *Menorca*

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 la finca Sant Joan de Binissaida, 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.

✚ LOCALIZACIÓN

Sant Joan de Binissaida

Sant Joan de Binissaida es una finca que cuenta con un hotel rural ubicado en una casa señorial del siglo XVIII. Está en la zona oriental de la isla de Menorca, muy cerca de la entrada del puerto de Mahón. El hotel dispone de quince 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 una conexión con la esencia de Menorca a través de proyectos arraigados a la tierra. La sostenibilidad, el cuidado por el producto autóctono, y el mantenimiento de las costumbres e historia de la isla impregnan cada rincón de Sant Joan de Binissaida. E invitan a formar parte de un proyecto en crecimiento del que el huésped es protagonista.

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





INSTRUCTORA

Neus Urbina

"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 aepy, 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."

✚ PROGRAMACIÓN

Día a día

20
DIA

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.

21
DIA

8:00 Práctica de yoga y meditación.

10:00 Desayuno, alimentando cuerpo y alma.

12:00 Salida por el entorno de la finca, paseo por Camí de Cavalls, visita a una cala muy especial.

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

17:30 Visita a las Bodegas Binifadet, cata de vino.

20:30 Cena ligera y descanso.

22
DIA

8:00 Meditación, pranayama, sesión de yoga, abrimos nuestros bloqueos y tomamos conciencia de nuestras reacciones y tensiones. Práctica revitalizante para empezar el día.

10:00 Desayuno.

11:00 Tiempo libre para disfrutar del entorno que nos brinda el Hotel, piscina, paseos, lectura, refrescos, paseos en bici...

14:00 Comida

18:00 Salida a un lugar único de Menorca, visitamos reserva marina. Visita al faro de Cavallería, disfrutamos de una gran belleza natural, puesta de sol.

21:00 Cena ligera o opción ayuno.

23
DIA

8:00 Sesión de yoga, respiración y meditación.

10:00 Desayuno.

12:00 Cierre y despedida.



TARIFAS

INDIVIDUAL

875,00€ por persona en habitación uso individual

*No incluye transporte desde el aeropuerto al hotel

DOBLE

695,00€ por persona en habitación uso doble

*No incluye transporte desde el aeropuerto al hotel

EL RETIRO INCLUYE

3 noches de hotel en Sant Joan de Binissaida

Sesiones diarias de yoga y meditación

Profundización a la meditación y pranayama

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

2 Salidas

Visita a las Bodegas Binifadet

RESERVA Y CANCELACIONES

RESERVA MEDIANTE DEPÓSITO:

Habitación uso individual: 262,50€

Habitación uso doble: 417,00€

CANCELACIÓN:

Flexible hasta 7 días antes del evento

La cancelación en las 48hs previas al evento conllevará el coste del 100% de la reserva

INFORMACIÓN

EMAIL

neus.urbina@gmail.com

TELÉFONO

+34 646555654

RESERVAS

WEB

www.binissaida.com

TELÉFONO

+34 971355598



¡GRACIAS!



SANT JOAN DE

BINISSAIDA

Hotel Rural - Menorca