



SANT JOAN DE

BINISSAIDA

Hotel Rural - Menorca

SELF-CARE *Menorca* RETREAT

Del 22 al 25 de Septiembre

SANT JOAN DE BINISSAIDA



✝ SELF-CARE RETREAT

Dedicarte tiempo, a ti, a tu mente, a tu cuerpo, este es el principal objetivo de este retiro.

Pensado para que vivas el momento y te invada la calma. Ven a sentir, a practicar deporte, a mimarte y disfrutar de un entorno espectacular en plena naturaleza menorquina, en la finca de Sant Joan de Binissaida. El objetivo es que encuentres la paz necesaria para conectarte contigo mismo, y que te dejes guiar en el camino. Durante la estancia, podrás alojarte en habitaciones dobles o individuales; y degustar la oferta gastronómica de nuestro restaurante, elaborada con productos de proximidad y de nuestro huerto, todo ello de las manos de Ses Forquilles.

✚ LUGAR Y RESTAURANTE

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

"Maria Vasco es una exatleta española especialista en pruebas de marcha atlética. Nacida en Barcelona y en la actualidad lleva 5 años residiendo en Menorca. En su palmarés tiene 5 JJOO, y fue en Sydney 2000 donde consiguió la medalla de bronce, y se convirtió en la primera atleta española en conseguir una medalla.

Es entrenadora, como ella dice, de deporte y salud, compaginándolo con sus otras pasiones la dermoestética y charlas de motivación. Su objetivo es que en este retiro te dediques un tiempo para ti, tu mente, tu cuerpo en un lugar que te hará conectar sin duda a ello."

PROGRAMACIÓN

22
DÍA
SEPTIEMBRE

17:00 Bienvenida, presentación e información.

18:00 Sesión de meditación.

20:30 Cena menú degustación.

23
DÍA
SEPTIEMBRE

8:00 Servicio de zumos naturales y coffee corner.

08:30 Actividad física: comenzando la mañana con movilidad articular, seguido de tonificación y combinando cardio.

10:00 Desayuno buffet y tiempo libre para disfrutar del entorno.

14:00 Comida.

16:00 Autocuidado facial: los 4 pasos de cuidado en nuestra piel.

18.30 Caminata por los alrededores del hotel durante la puesta de sol.

20:30 Cena.

24
DÍA
SEPTIEMBRE

08:00 Desayuno buffet.

9:30 Actividad física: salida en bicicleta con tentempié.

12:30 Tiempo libre.

13:30 Comida.

16:00 Sesión de 45'/60' stretching: en la que buscaremos la elasticidad realizando ejercicios de forma suave y relajada.

17:00 Tiempo y cena libre.

25
DÍA
SEPTIEMBRE

8:00 Servicio de zumos naturales y coffee corner.

08:30 Actividad física: comenzando la mañana con movilidad articular, seguido de tonificación y combinando cardio.

10:00 Desayuno buffet.

11:30 Charla motivacional, cierre y despedida.



TARIFAS

INDIVIDUAL

900,00€ por persona en habitación uso individual

*No incluye transporte desde el aeropuerto al hotel

[VER EN WEB](#)

DOBLE

675,00€ por persona en habitación uso doble

*No incluye transporte desde el aeropuerto al hotel

[VER EN WEB](#)

EL RETIRO INCLUYE

3 noches de hotel en Sant Joan de Binissaida

Kit de bienvenida y cantimplora de agua

Prácticas de meditación

Actividad física diaria dirigida

Salida grupal en bicicleta con monitor

RESERVA Y CANCELACIONES

RESERVA MEDIANTE DEPÓSITO:

Habitación uso doble: 405,00€

Habitación uso individual: 202,50€

CANCELACIÓN:

Flexible hasta 7 días antes del evento

La cancelación en las 48 horas previas al evento

conllevará el coste del 100% de la reserva

INFORMACIÓN

EMAIL

maria@mvtrainer.es

TELÉFONO

+34 630 035 783

RESERVAS

WEB

www.binissaida.com

TELÉFONO

+34 971 355 598



