

≡ VERANO 2026 ≡

Retiro Vacacional

📍 COSTA BRAVA – CASTELL D'ARO

+ PLAYA CADA DÍA

4 BLOQUES DE ACTIVIDADES CADA DÍA



RETIRO

Cuerpo, mente
y bienestar



PLAYA Y ENTORNO

Disfruta del mar
y la naturaleza



ACTIVIDADES

Talleres, dinámicas
y crecimiento personal



LIBERTAD TOTAL

Elige en cada momento
lo que te apetezca

NOVEDAD 2026

ALOJAMIENTO Y ACTIVIDADES EN

MAS DAUSÀ

Castell d'Aro – Costa Brava



NUEVAS HABITACIONES CON
AIRE ACONDICIONADO EN
HOTEL MAS TORRELLAS****
Muy cerca, también en Castell d'Aro



MUY POCAS
PLAZAS
DISPONIBLES

RESERVA AHORA Y ASEGÚRATE:



MEJOR PRECIO



MÁS OPCIONES
DE FECHAS Y HABITACIÓN



¿AÚN NO TIENES CLARO LOS DÍAS?
Bloquea un rango de fechas ahora
y confírmalo más adelante. ❤️

Decidete →



ESCRÍBEME O LLÁMAME,
LO VEMOS CONTIGO



TODA LA INFORMACIÓN AQUÍ: vacacionesalternativas.es

≡ LO QUE NOS HACE ≡ *Diferentes*

UN RETIRO QUE SE ADAPTA A TI

Aquí no tienes que adaptarte tú,
EL RETIRO SE ADAPTA A TI



RETIRO

Puedes participar
en talleres y
actividades de
crecimiento personal.



VACACIONES

Puedes disfrutar del
mar, la playa, calas,
excursiones y del
entorno único.



LIBRE

Puedes descansar,
desconectar o
simplemente ir
a tu ritmo.



CADA DÍA DECIDES QUÉ HACER

≡ Y PUEDES CAMBIAR EN CUALQUIER MOMENTO ≡



LIBERTAD TOTAL



SIN PRESIÓN



TÚ ELIGES

Vive la experiencia a tu manera





≡ ASÍ ES ≡

Un día en el retiro

UN DÍA PARA CUIDARTE, DISFRUTAR Y CRECER



ACTIVIDADES DE RETIRO



ACTIVIDADES DE VACACIONES



AL DESPERTAR
8:00 - 9:30



EN EL RETIRO

Yoga suave, meditación y activación del cuerpo para empezar el día con calma.



EN VACACIONES

Senderismo suave o baño en la playa para conectar con el mar y la naturaleza.



MAÑANA
11:00 - 14:00



EN EL RETIRO

Taller vivencial de crecimiento personal.



EN VACACIONES

Camino de Ronda, playa o playa para disfrutar del entorno a tu ritmo.



TARDE
18:00 - 21:00



EN EL RETIRO

Dinámicas de crecimiento personal para seguir avanzando y compartir.



EN VACACIONES

Ruta cultural por la Costa Brava y Girona: pueblos, historia y paisajes únicos.



NOCHE
22:30 - 23:30



EN EL RETIRO

Meditación, mantras o Yoga Nidra para cerrar el día en calma y armonía.



EN VACACIONES

Tertulia, música o noche temática para disfrutar y compartir.



ELIGE LO QUE MÁS TE APOORTE
RETIRO • VACACIONES



LIBERTAD TOTAL



SIN PRESIÓN



TÚ ELIGES



DISFRUTA



Situaciones en las que *este retiro puede ayudarte*

Puede que te estés sintiendo así...

1



A veces solo necesitas descansar y cuidarte unos días

Parar, respirar y volver a ti.

2



Te apetece unas vacaciones diferentes

Disfrutar del mar, la naturaleza y hacer cosas que te hacen bien.

3



Quieres mejorar tus relaciones

Conectar mejor contigo y con los demás.

4



No consigues desconectar y tu mente no para

Necesitas calma y claridad.

5



No tienes claro qué te pasa, pero sabes que algo no está bien

Un espacio para entenderte y ordenar lo que sientes.

6



Te cuesta gestionar tus emociones

Aprender a comprender y transformar lo que sientes.

7



Sientes que estás en un momento de cambio

Tomarte el tiempo para mirar tu vida y decidir hacia dónde quieres ir.

8



Siempre estás para los demás, pero no para ti

Un lugar para cuidarte y poner tus necesidades en primer lugar.



Este retiro es para ti si:



Necesitas parar y dedicarte tiempo



Quieres cuidarte, crecer y vivir nuevas experiencias



Te apetece un entorno natural con libertad de elección



Valoras compartir con personas afines, sin presiones



No hay obligación. Tú decides siempre. ♡

Lo que te llevas del retiro

Pequeños cambios que marcan una
gran diferencia en tu día a día



Más calma
en tu día a día

Aprendes a parar, respirar
y estar más presente.



Herramientas
para gestionar
lo que sientes

Técnicas prácticas que
podrás aplicar siempre.



Mayor claridad
sobre lo que
te pasa

Entiendes mejor lo que
necesitas y qué quieres.



Una forma más sana
de relacionarte

Mejoras tu comunicación
y pones límites con amor.



Tiempo real
para ti (sin culpa)

Te das permiso para cuidarte
y hacer lo que te nutre.



Más conexión
contigo y con lo
que necesitas

Reconectas con tu esencia
y tus prioridades.



Recuerdos y
experiencias que
te acompañan

Vínculos, momentos y
aprendizajes que se quedan.



Sensación de haber
parado y recargado
de verdad

Vuelves con más energía,
motivación y bienestar.



Vienes unos días.
Te llevas algo que dura mucho más.



SIN PRESIONES



ENTORNO NATURAL



LIBERTAD PARA ELEGIR



GRUPO REDUCIDO



ACOMPANIAMIENTO
CON CORAZÓN

No hay obligación. Tú decides siempre.

Alojamiento durante el retiro



Mas Dausà

Masía del siglo XVII
en Castell d'Aro



Aquí se realizan las actividades,
las comidas y la convivencia
del grupo.



Entorno natural, tranquilo
y cuidado.



A pocos minutos
de la playa.



Hotel Mas Torrellas **** (opción adicional)

- ✓ A solo 3 km de Mas Dausà
- ✓ Habitaciones más amplias,
aire acondicionado y todas las comodidades
- ✓ Traslados de ida y vuelta durante el día
para tu comodidad



Plazas muy limitadas



Todas las actividades
y comidas del retiro
se realizan en Mas Dausà



Habitaciones
individuales,
dobles y triples



Baño privado
o compartido
(entre dos habitaciones)



Piscina de
agua salada



Zonas ajardinadas
y entorno natural



Ambiente cercano,
tranquilo y cuidado

UN EQUIPO PROFESIONAL *que te acompaña*

EXPERIENCIA, FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO
REAL DURANTE TODO EL RETIRO



Cristina

Elisabet

Emilio

Geòrgia

Laia



Marta L.

Marta R.

Mónica

Sílvia

Roser



Equipo multidisciplinar especializado en bienestar y crecimiento personal



ÁMBITOS QUE SE TRABAJAN EN EL RETIRO



Las actividades del retiro trabajan de forma integrada el cuerpo, la mente,
las emociones y la energía.

A lo largo de la semana, los talleres abordan estos ámbitos desde diferentes enfoques:
movimiento, meditación, expresión, trabajo emocional, creatividad y conexión con la naturaleza.



CUERPO

- Yoga y movimiento consciente
- Danza y movimiento libre
- Respiración consciente
- Relajación y descanso
- Tacto consciente y masaje



MENTE

- Meditación guiada
- Mindfulness y atención plena
- Autoobservación y reflexión
- Autoconocimiento



EMOCIONES

- Expresión emocional
- Identificación y gestión emocional
- Trabajo con niño interior
- Procesos de pérdidas y cambios
- Dinámicas grupales
- Conexión con la vulnerabilidad



ENERGÍA / ESPÍRITU

- Trabajo energético
- Sonoterapia
- Movimientos sistémicos
- Baños de bosque
- Arteterapia y creatividad
- Conexión con la naturaleza



Una misma actividad puede trabajar varios ámbitos al mismo tiempo.
Por eso el retiro combina propuestas corporales, meditativas, emocionales,
creativas y energéticas dentro de una misma experiencia.



Un retiro para reconectar, entenderte y volver a ti ♥

LA COMIDA

comida casera, equilibrada y pensada para que te sientas bien

Una alimentación variada durante todo el retiro, empezando el día con un **desayuno buffet muy completo**, con comidas completas al mediodía y cenas más ligeras.



MENÚ PRINCIPAL DEL RETIRO

Menú mixto variado
(opción principal y recomendada)



Primeros platos principalmente vegetales (ensaladas, cremas, pasta, legumbres...)



Segundos platos con

- pollo
- pescado
- vegetariano

Aproximadamente:

70%

platos vegetarianos

30%

platos con pollo o pescado



Si no comes pollo o pescado, tendrás como **alternativa un plato vegetariano** en esas comidas. El mismo que comen los vegetarianos.



Opciones vegetarianas disponibles



Platos adaptados a intolerancias y necesidades alimentarias



Menú variado durante toda la semana

Durante las 24 horas encontrarás en el comedor, de forma gratuita:



Fruta de temporada



Agua fría y caliente



Infusiones y café



Leches de diferentes tipos

Comida sencilla, completa y adaptada al ritmo del retiro

LAS CALAS Y PLAYAS

que vamos a descubrir

Cada mañana, de 11 a 14 h, la actividad de vacaciones tiene lugar en una zona diferente de calas y playas de la Costa Brava, **a pocos minutos del alojamiento.**



Caminos de Ronda junto al mar y tiempo para disfrutar de la playa: baño, sol, snorkel, kayak o paddle surf, o simplemente estar.



Y el resto del día, puedes volver cuando quieras por tu cuenta y a tu ritmo.

LAS CALAS Y PLAYAS QUE VAMOS A VISITAR



ENTORNO NATURAL
activo y preservado



AGUAS CRISTALINAS
ideales para bañarse y hacer snorkel



PLAYAS PARA TODOS LOS GUSTOS
tranquilas, familiares y salvajes



PAISAJES
espectaculares para disfrutar y recordar



LIBERTAD Y FLEXIBILIDAD
tú decides cómo vivir cada momento



PLAYA, NATURALEZA Y TIEMPO PARA TI
cada día, un lugar nuevo para disfrutar

RUTAS CULTURALES POR LA COSTA BRAVA



Cada tarde descubrimos un lugar diferente



ACTIVIDAD DE LA TARDE

DE 18 A 21 H.

Cada tarde te proponemos descubrir un lugar distinto de la provincia de Girona y la Costa Brava.

Salidas en coche en grupo reducido, guías y explicadas por acompañantes.



PUEBLOS MEDIEVALES

Historia y encanto



CALAS Y PAISAJES

Naturalaleza y mar



LUGARES HISTÓRICOS

Cultura y patrimonio



EXPERIENCIAS AUTÉNTICAS

Momentos para recordar

Regresamos a Mas Dansà a tiempo para la cena compartida con el grupo,

con nuevas vivencias y recuerdos del día



PUEBLOS CON HISTORIA

Pals, Perratallada, Monells, Besalu'...



Calles de piedra, plazas con encanto y rincones únicos que conservan la esencia medieval de la Emporda.



CALAS Y COSTA BRAVA

Begur, Calella, Caminos de Ronda...



Paisajes espectaculares, calas escondidas y paradas para disfrutar del mar y la naturaleza en su máximo esplendor.



GIRONA Y CULTURA

Catedral, Call Jueu, murallas...



Historia, arquitectura y un ambiente único que combina **tradición, arte y vida local**.



EXPERIENCIAS ESPECIALES

Dalí, Empüreis, miradores, atardeceres...



Lugares con historia, miradores impresionantes y momentos inolvidables que te conectan con lo mejor de nuestro entorno.



VIAJAMOS EN COCHE EN GRUPO REDUCIDO

Cómodo, sostenible y en buena compañía



**RUTAS PENSADAS PARA COMBINAR
CULTURA, NATURALEZA Y BIENESTAR**

Cada tarde, una nueva aventura para descubrir, conectar y disfrutar

Tarifas del retiro



Vive tu retiro en la playa, desconecta, disfruta y transforma.

- Playas increíbles
- Actividades al aire libre
- Conexión y crecimiento



¿Cómo puedes venir?

- Media semana
- Semana completa (lunes a domingo)
- Más de una semana



Precios

- Precios actuales de mayo
- Cambio de tarifas 15 de junio

Diferentes precios según:

- Fechas
- Tipo de alojamiento
- Duración de la estancia

2 opciones de alojamiento

Mas Dausà****



- ✓ Entorno natural y tranquilo
- ✓ Aquí se realizarán las actividades, comidas y convivencia
- ✓ A 3 km de la playa

Hotel Mas Torrellas



- ✓ Semanas completas de lunes a domingo
- ✓ Habitaciones más amplias y todas las comodidades



Descuentos acumulables

- Reserva anticipada hasta **-10%**
- Repetidores -10% **-20%**
- Recomendar a alguien -7%
- Venir recomendado **-7%**
- Venir 2 o 3 personas juntas por primera vez **-7%**

¡Descuentos acumulables!

Tu retiro incluye

Todas las actividades

Todas las comidas

Acceso a playa y entorno natural

Comunidad y acompañamiento

Esíbeme y te digo opciones según tus fechas y qué descuento te corresponde.

¡Plazas limitadas en verano!



TARIFAS VERANO 2026

Retiro + Vacaciones
en Mas Dausà



Cómo organizar
tu estancia



Diferentes opciones
de duración.



Entradas y salidas
organizadas por grupo.



Opción recomendada:
Semana completa
(lunes a domingo)

Tarifa de Precios Verano 2026: Retiro + Vacaciones Saludables en MAS DAUSÀ - C. BRAVA

Tipo de Habitación: Noches / Días:	Habitación 3 personas con Baño Compartido H11	Habitación 3-4 personas con Baño Propio H3-H8	Habitación doble con Baño Compartido H11-H12-H14	Habitación doble con Baño Propio H9-H10-H15-H16	Habitación Individual con baño Compartido H1-H6-H7	Habitación Individual con baño Propio H4-H5
MS1: 3 Noches 4 Días Lunes a jueves jueves a domingo	4D 495 €	4D 595 €	4D 540 €	4D 640 €	4D 740 €	4D 895 €
MS2: 4 Noches 5 Días Domingo a jueves jueves a lunes	5D 660 €	5D 790 €	5D 720 €	5D 850 €	5D 985 €	5D 1.190 €
1S1: 6 Noches 7 Días lunes a domingo jueves a miércoles	7D 970 €	7D 1.165 €	7D 1060 €	7D 1.255 €	7D 1.455 €	7D 1.750 €
1S2: 7 Noches 8 Días lunes a lunes jueves a jueves	8D 1.100 €	8D 1.355 €	8D 1.230 €	8D 1.455 €	8D 1.695 €	8D 2.045 €
1.5S: 10 Noches 11 Días lunes a jueves siguiente jueves a domingo siguiente	11D 1.530 €	11D 1.840 €	11D 1.645 €	11D 1.975 €	11D 2.275 €	11D 2.745 €
2S: 13 Noches 14 Días 2 semanas: lunes a domingo sem. sig. o jueves a miércoles 2 sem. sig.	14D 1.870 €	14D 2.245 €	14D 2.040 €	14D 2.320 €	14D 2.790 €	14D 3.190 €

TARIFA DE VERANO del 13 de julio al 30 de agosto de 2026
Mínimo 3 Noches. Días de Entradas lunes, jueves y domingo. Salidas domingo, lunes, miercoles y jueves.

OPCIÓN DORMIR EN HOTEL MAS TORRELLAS **** Castell d'Aro • a 3 km de Mas Dausà

Una opción de alojamiento premium, integrada en el programa del retiro.

Amplias habitaciones con baño privado y aire acondicionado. Las actividades del retiro y la pensión completa se realizan en Mas Dausà.

Habitación doble con baño y Aire Acondicionado.	Semana del 17 al 23 de agosto	Lunes 17 a domingo 23	7D 1.375 €	M. Torrellas a M. Dausà Mañana 7:50 Tarde 17:15	M. Dausà a M. Torrellas: Tarde 15:30 Noche 23:15
Habitación Individual con baño y Aire Acondicionado	Semanas del 10 al 23 de agosto	Lunes 10 a domingo 16	Lunes 17 a domingo 23	7D 1.875 €	Estancia en Hotel Mas Torrellas: Tarde de 15:30 a 17:15 Descanso Noche de : 23:15 a 7:50 Noche o libre con desplazamiento propio

Traslados incluidos: El alojamiento en el Hotel Mas Torrellas incluye servicio de taxi propio y gratuito para los desplazamientos diarios entre el hotel y Mas Dausà (actividades y comidas), con varios horarios al día.
Tiempo libre y descanso: Fuera de los horarios del programa, puedes disfrutar libremente de las instalaciones del hotel, como piscinas, pádel o golf, o desplazarte por tu cuenta si lo prefieres.



Actividades
y comidas incluidas
en el programa



Entorno natural
y tranquilo



Comunidad
y crecimiento personal



Playa a 3 km
de Mas Dausà



Escríbeme y te ayudo a elegir
la mejor opción según tus fechas

¡Plazas limitadas!

CÓMO LLEGAR

al retiro

Llegar es fácil, y si lo necesitas, te ayudamos en todo el proceso



SI LO NECESITAS, TE AYUDAMOS A ORGANIZAR
TU DESPLAZAMIENTO DESDE TU CASA HASTA EL RETIRO

1. COCHES COMPARTIDOS

Organizamos coches compartidos entre participantes

Personas de la misma zona

Mismo día de llegada

Coordinamos ida y vuelta

Más cómodo y económico

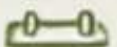
2. TRANSPORTE PÚBLICO

Te ayudamos con la compra de billetes

Avión

AVE / tren

Ajustamos horarios para que encajen con el grupo
Bus



ESTE SERVICIO DE ORGANIZACIÓN ESTÁ DISPONIBLE **HASTA EL 30 DE JUNIO**

Después de esa fecha, te orientamos pero no gestionamos directamente.



*No te preocupes por cómo venir,
nos encargamos contigo para que todo sea fácil*



Después de todo lo que has visto...

¿aún no te has decidido?



ESCRÍBENOS O LLÁMANOS
AHORA POR WHATSAPP
683 16 88 99



DESCONECTAS
DE VERDAD



TE ENTIENDES
MEJOR



RECARGAS
TU ENERGÍA



NUEVAS AMISTADES
AFINES A TI



Te enviaremos testimonios reales
para que veas y escuches experiencias
que pueden inspirarte.

*No dejes pasar
esta oportunidad.*



Puede ser una de las mejores
decisiones que tomes este año.