



REVAL

RETIROS I VACANCES ALTERNATIVES

*Regala't
uns dies
per a tu*

RETIR VIDRÀ

TOTS ELS DIES

Petit format · Acompanyament personalitzat



Tu tries les dates.
Vine sol/a, en parella o acompanyat/da.

UN RETIR PER SENTIR, APRENDRE I TORNAR A LA TEVA VIDA
AMB MÉS RECURSOS.



IOGA



CREIXEMENT
PERSONAL



NATURA



TEMPS
PER A TU



Un retir que s'adapta a tu

Aquí no hi ha un programa tancat. Hi ha un espai per a tu.

Abans de la teva arribada parlem amb tu per conèixer què busques, en quin moment estàs vivint i què t'agradaria treballar. A partir d'aquí, la Marta i en Jonàs adapten l'acompanyament i les activitats a les teves necessitats.

Persones reals
pera un retir real



EN SOLITARI

El teu temps i un acompanyament individual.



EN PARELLA

Compartir l'experiència mantenint un treball adaptat a vosaltres.



EN GRUP

També pots venir amb amics o familiars, creant un petit grup a mida.



Un espai acollidor

Un entorn senzill i cuidat per sentir-te a gust.



Natura propera

Bosc, rius i rutes per gaudir i desconnectar.



Menjar sa i conscient

Pensió completa amb ingredients de proximitat.

Tu marques el ritme.

Nosaltres posem l'espai, l'experiència i l'acompanyament.

Activitats durant el teu retir

Tu decideixes com vols viure els teus dies

Als tallers i activitats hi ha espai per treballar els quatre àmbits de la persona. Una mateixa proposta pot incloure diverses d'activitats, combinant activitats corporals, meditatives, emocionals, creatives i energètiques, adaptades a les teves necessitats.



COS

Moviment, ioga, respiració, presència.



MENT

Claredat, reflexió, noves perspectives.



EMOCIONS

Escolta, expressió, integració.



ENERGIA / ESPIRITUALITAT

Connexió, sentit, equilibri.

Una mateixa activitat pot abastar varis àmbits alhora.

Tallers adaptats a tu

La Marta i en Jonàs són especialistes en diferents temes i poden proposar-te tallers i activitats segons el que necessitis. A l'inici del retir parlarem amb tu per conèixer què busques i establir un **programa personalitzat** per a aquests dies.

Molt més que tallers

Pots combinar les activitats amb temps lliure per descansar, relaxar-te, passejar pel bosc o la natura, fer excursions. Si ho desitges, també pots visitar en cotxe altres llocs propers i descobrir el patrimoni i la bellesa de la zona.



Natura per
desconnectar



Vidrà
i el seu entorn



Excursions i
llocs amb història

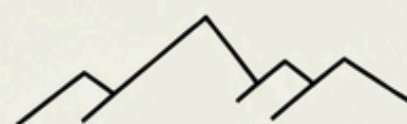


També
sobre dues rodes



Bicicleta elèctrica de muntanya

Possibilitat de lloguer a la zona per fer excursions durant el teu temps lliure.



EL TEU RETIR, AL TEU RITME

Treball personal quan ho necessitis. Natura quan et vingui de gust sortir.
Temps lliure quan simplement vulguis parar.

QUI T'ACOMPANYA

Dos professionals, un mateix propòsit:
crear un espai perquè et sentis bé, de veritat.



Marta Laforet

TERAPEUTA GESTALT



Enfocament sistèmic
i relacional



Constel·lacions familiars



Sexualitat conscient



Ioga i meditació



Jonàs Gnana

TERAPEUTA CORPORAL



Treball corporal i somàtic



Respiració conscient



Natura i presència



Acompanyament en processos
personals i de parella

T'acompanyem de manera propera i professional,
amb temps per escoltar-te i adaptar el treball al que necessites.

*Persones reals
per a un retir
real*





El lloc on viuràs el teu retir

Mas Besaura és una masia tradicional, rodejada de muntanyes, boscos i prats. Un espai senzill i autèntic, on la natura, la tranquil·litat i la vida rural creen un entorn perfecte per aturar-te, respirar i dedicar-te temps.

Natura real,
per al que
és essencial



La sala

Antic graner de 350 m² amb vistes a la vall. Un espai ampli i lluminós per a la ioga, els tallers i les activitats de grup.



Allotjament

Habitacions senzilles i còmodes, individuals o compartides, en un ambient tranquil i de casa de pagès.



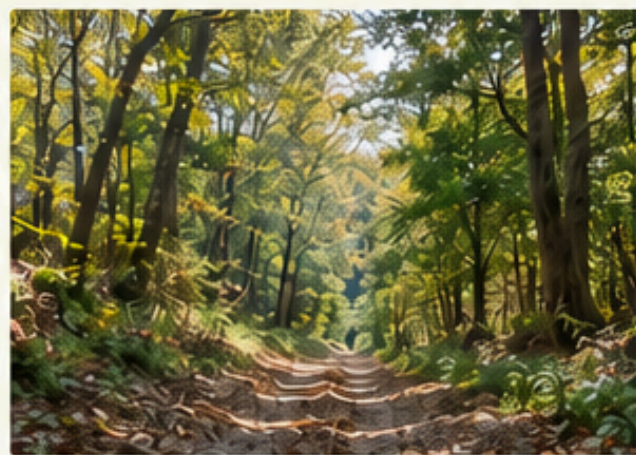
Menjar casolà i saludable

Pensió completa vegetariana, elaborada amb ingredients de proximitat, variada i nutritiva, per cuidar el cos i acompanyar l'experiència.



Rius i gorgues

A pocs minuts de la masia podràs gaudir de gorgues naturals i del so de l'aigua.



Boscos i camins

Senders que conviden a passejar, respirar i connectar amb l'entorn.



Vidrà i el seu entorn

Un paisatge autèntic, tranquil i ple de vida, ideal per desconectar del ritme diari i gaudir del silenci.

Un lloc senzill, per a una vida més conscient.

NATURA · BENESTAR · PERSONES REALS · TEMPS PER A TU

REVAL · RETIRS I VACANCES ALTERNATIVES

Connecta
Respira
Viu



Vidrà

Natura en estat pur

Vidrà és un petit municipi de la comarca d'Osona, envoltat de muntanyes, boscos i rius. Tot el seu terme està catalogat com a espai d'interès natural, un entorn únic on la natura, la tranquil·litat i l'autenticitat es viuen a cada racó.



A només
1,5 hores
de Barcelona



MUNTANYES
I PAISATGES
ESPECTACULARS



FAIGEDES
I ROUREDES



SALTS D'AIGUA
COM EL DEL MOLÍ
(20 m d'alçada)



EL SANTUARI
DE BELLMUNT
I EL SEU ENTORN ÚNIC



Camins
que et porten
a tu



Natura
que et recarrega

VIDRÀ, UN LLOC PER RESPIRAR, SENTIR I TORNAR A L'ESSENCIAL.

Tarifes i horaris

Un retir accessible, amb tot el necessari
perquè només et preocupis de viure l'experiència.
Tria l'opció que millor s'adapta a tu.

Un lloc
per reconnectar



RETIR PERSONALITZAT 1 PERSONA

Habitació individual
Pensió completa.

180 €	360 €	1.080 €
dia	cap de setmana	1 setmana



RETIR PERSONALITZAT 2 PERSONES

Habitació doble
Pensió completa.

145 €	290 €	880 €
dia	cap de setmana	1 setmana



RETIR PERSONALITZAT 3 - 4 PERSONES

Habitació compartida
Pensió completa.

135 €	270 €	810 €
dia	cap de setmana	1 setmana



RETIR EN GRUP 5 A 8 PERSONES

Habitació compartida
Pensió completa.
Inclou una excursió guiada de 3 h.

150 €	300 €	900 €
dia	cap de setmana	1 setmana

IÒTES LES OPCIONS INCLOUEN ALLOTJAMENT, PENSIÓ COMPLETA,
1 CLASSE DE IOGA I 1 TALLER DE CREIXEMENT PERSONAL DIARI.

Horaris orientatius de les activitats

8:00 - 9:30	Classe de ioga
9:30 - 10:30	Esmorzar
10:30 - 14:00	Temps lliure <i>Opcional: excursió guiada al Salt del Molí. Consulta disponibilitat.</i>
14:00 - 15:00	Dinar
15:00 - 17:00	Temps lliure
17:00 - 18:30/20:00	Activitat de creixement personal <i>L'horari pot variar segons l'activitat i l'època de l'any. També s'adapta a les teves necessitats.</i>
20:00 - 21:00	Sopar



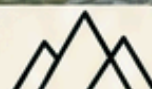
PENSIÓ COMPLETA
Menjar sa i conscient



IOGA DIARI
Per a cos i ment



TALLERS DE CREIXMENT
Eines per a la teva vida



NATURA
Excursions i entorn únic

Estem per a tu tots els dies de l'any.

Retirs, acompanyament i experiències
per aturar-te, cuidar-te, aprendre
i dedicar-te temps.

Vols fer un retir?

Explica'ns què busques i quan pots venir.



683 168 899



vacacionesalternativas.es



retirosalternativos.com