



REVAL

RETIROS Y VACACIONES ALTERNATIVAS

*Más vida
en ti*

RETIRO VIDRÀ

TODOS LOS DÍAS

Pequeño formato · Acompañamiento personalizado



Tú eliges las fechas.
Ven solo/a, en pareja o acompañado/a.

UN RETIRO PARA SENTIR, APRENDER Y VOLVER A TU VIDA
CON MÁS RECURSOS.



YOGA



CRECIMIENTO
PERSONAL



NATURALEZA



TIEMPO
PARA TI



Un retiro que se adapta a ti

Aquí no hay un programa cerrado. Hay un espacio para ti.

Antes de tu llegada hablamos contigo para conocer qué buscas, qué momento estás viviendo y qué te gustaría trabajar. A partir de ahí, Marta y Jonàs adaptan el acompañamiento y las actividades a tus necesidades.

Personas reales
para un retiro real



SOLO/A

Tu tiempo y un acompañamiento individual.



EN PAREJA

Compartir la experiencia manteniendo un trabajo adaptado a vosotros.



EN GRUPO

También puedes venir con amigos o familiares, creando un pequeño grupo a medida.



Un espacio acogedor

Un entorno sencillo y cuidado para sentirte a gusto.



Naturaleza cercana

Bosques, ríos y rutas para disfrutar y desconectar.



Comida sana y consciente

Pensión completa con ingredientes de proximidad.

Tú marcas el ritmo.

Nosotros ponemos el espacio, la experiencia y el acompañamiento.

Conecta
Respira
Vive

Actividades durante tu retiro

Tú decides cómo quieres vivir estos días

En los talleres y actividades hay espacio para trabajar los cuatro ámbitos de la persona. Una misma propuesta puede integrar varios de ellos al mismo tiempo. Por eso el retiro combina actividades corporales, meditativas, emocionales, creativas y energéticas, adaptadas a tus necesidades.



CUERPO

Movimiento, yoga, respiración, presencia.



MENTE

Claridad, reflexión, nuevas perspectivas.



EMOCIONES

Escucha, expresión, integración.



ENERGÍA / ESPÍRITU

Conexión, sentido, equilibrio.

Una misma actividad
puede trabajar
varios ámbitos
a la vez.

Talleres adaptados a ti

Marta y Jonàs son especialistas en diferentes temas y pueden proponerte talleres y actividades según lo que necesites. Al inicio del retiro hablaremos contigo para conocer qué buscas y establecer un **programa personalizado para estos días**.

Mucho más que talleres

Puedes combinar las actividades con tiempo libre para descansar, relajarte, pasear por la naturaleza o realizar excursiones. Si lo deseas, también puedes visitar en coche otros lugares cercanos y descubrir el patrimonio y la belleza de la zona.



Naturaleza para
desconectar



Vidrà
y su entorno



Excursiones y
lugares con historia

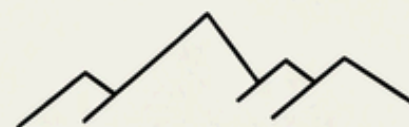


También
sobre dos ruedas



Bicicleta eléctrica de montaña

Posibilidad de alquilar en la zona para realizar excursiones durante tu tiempo libre.



TU RETIRO, A TU RITMO

Trabajo personal cuando lo necesites. Naturaleza cuando quieras salir.
Tiempo libre cuando simplemente quieras parar.

Conecta
Respira
Vive



QUIÉN TE ACOMPAÑA

Dos profesionales, un mismo propósito:
crear un espacio para que te sientas bien, de verdad.



Marta Laforet

TERAPEUTA GESTALT



Enfoque sistémico
y relacional



Constelaciones familiares



Sexualidad consciente



Yoga y meditación



Jonàs Gnana

TERAPEUTA CORPORAL



Trabajo corporal y somático



Respiración consciente



Naturaleza y presencia



Acompañamiento en procesos
personales y de pareja

Te acompañamos de forma cercana y profesional,
con tiempo para escucharte y adaptar el trabajo a lo que necesitas.

Personas reales
para un retiro
real





El lugar donde vivirás tu retiro

Mas Besaura es una masía tradicional, rodeada de montañas, bosques y prados. Un espacio sencillo y auténtico, donde la naturaleza, la tranquilidad y la vida rural crean el entorno perfecto para parar, respirar y dedicarte tiempo.

Naturaleza
real, para lo
esencial



La sala

Antiguo granero de 350 m² con vistas al valle. Un espacio amplio y luminoso para el yoga, los talleres y las actividades de grupo.



Alojamiento

Habitaciones sencillas y cómodas, individuales o compartidas, en un ambiente tranquilo y de casa de payés.



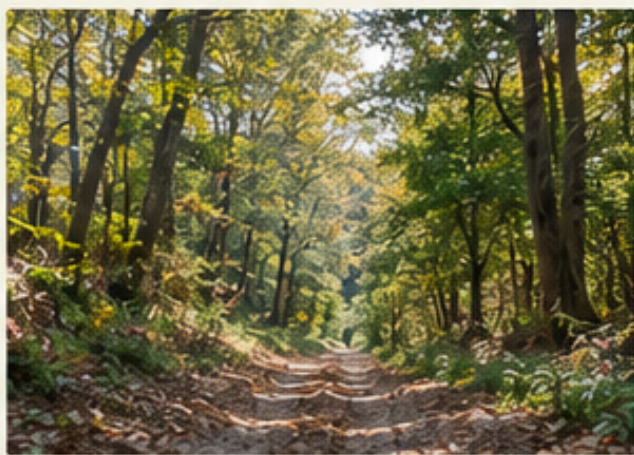
Comida casera y saludable

Pensión completa vegetariana, elaborada con ingredientes de proximidad, variada y nutritiva, para cuidar el cuerpo y acompañar la experiencia.



Ríos y pozas

A pocos minutos de la masía podrás disfrutar de pozas naturales y del sonido del agua.



Bosques y caminos

Senderos que invitan a pasear, respirar y conectar con el entorno.



Vidrà y su entorno

Un paisaje auténtico, tranquilo y lleno de vida, ideal para desconectar del ritmo diario y disfrutar del silencio.

Un lugar sencillo, para una vida más consciente.

NATURALEZA • BIENESTAR • PERSONAS REALES • TIEMPO PARA TI

Conecta
Respira
Vive



Vidrà

Naturaleza en estado puro

Vidrà es un pequeño municipio de la comarca de Osona, rodeado de montañas, bosques y ríos. Todo su término está catalogado como espacio de interés natural, un entorno único donde la naturaleza, la tranquilidad y la autenticidad se viven en cada rincón.



A solo
1,5 horas
de Barcelona



MONTAÑAS
Y PAISAJES
ESPECTACULARES



HAYEDOS
Y ROBLEDALES



SALTOS DE AGUA
COMO EL DEL MOLÍ
(20 m de altura)



EL SANTUARIO
DE BELLMUNT
Y SU ENTORNO ÚNICO



Caminos que
te llevan a ti



Naturaleza
que te recarga

Tarifas y horarios

Un retiro accesible, con todo lo necesario
para que solo te preocupes de vivir la experiencia.
Elige la opción que mejor se adapta a ti.

Un lugar
para reconectar



RETIRO PERSONALIZADO 1 PERSONA

Habitación individual
Régimen de pensión completa.

180 €	360 €	1.080 €
día	fin de semana	1 semana



RETIRO PERSONALIZADO 2 PERSONAS

Habitación doble
Régimen de pensión completa.

145 €	290 €	880 €
día	fin de semana	1 semana



RETIRO PERSONALIZADO 3 - 4 PERSONAS

Habitación compartida
Régimen de pensión completa.

135 €	270 €	810 €
día	fin de semana	1 semana



RETIRO GRUPAL 5 A 8 PERSONAS

Habitación compartida
Régimen de pensión completa.
Incluye excursión guiada 3 h.

150 €	300 €	900 €
día	fin de semana	1 semana

TODAS LAS OPCIONES INCLUYEN ALOJAMIENTO, PENSIÓN COMPLETA, 1 CLASE DE YOGA
Y 1 TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL DIARIO.

Horarios orientativos de actividades

8:00 - 9:30	Clase de Yoga
9:30 - 10:30	Desayuno
10:30 - 14:00	Tiempo libre <i>Opcional: excursión guiada al Salt del Molí. Consultar disponibilidad.</i>
14:00 - 15:00	Comida
15:00 - 17:00	Tiempo libre
17:00 - 18:30/20:00	Actividad de crecimiento personal <i>El horario puede variar según la actividad y la época del año. También se adapta a tus necesidades.</i>
20:00 - 21:00	Cena



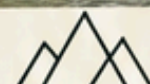
PENSIÓN COMPLETA
Comida sana y consciente



YOGA DIARIO
Para cuerpo y mente



TALLERES DE CRECIMIENTO
Herramientas para tu vida



NATURALEZA
Excursiones y entorno único



RETIROS Y VACACIONES ALTERNATIVAS

Estamos para ti
todos los días del año.

Retiros, acompañamiento y experiencias
para parar, cuidarte, aprender
y dedicarte tiempo.

¿Quieres hacer un retiro?

Cuéntanos qué buscas y cuándo puedes venir.



683 168 899



vacacionesalternativas.es



retirosalternativos.es
