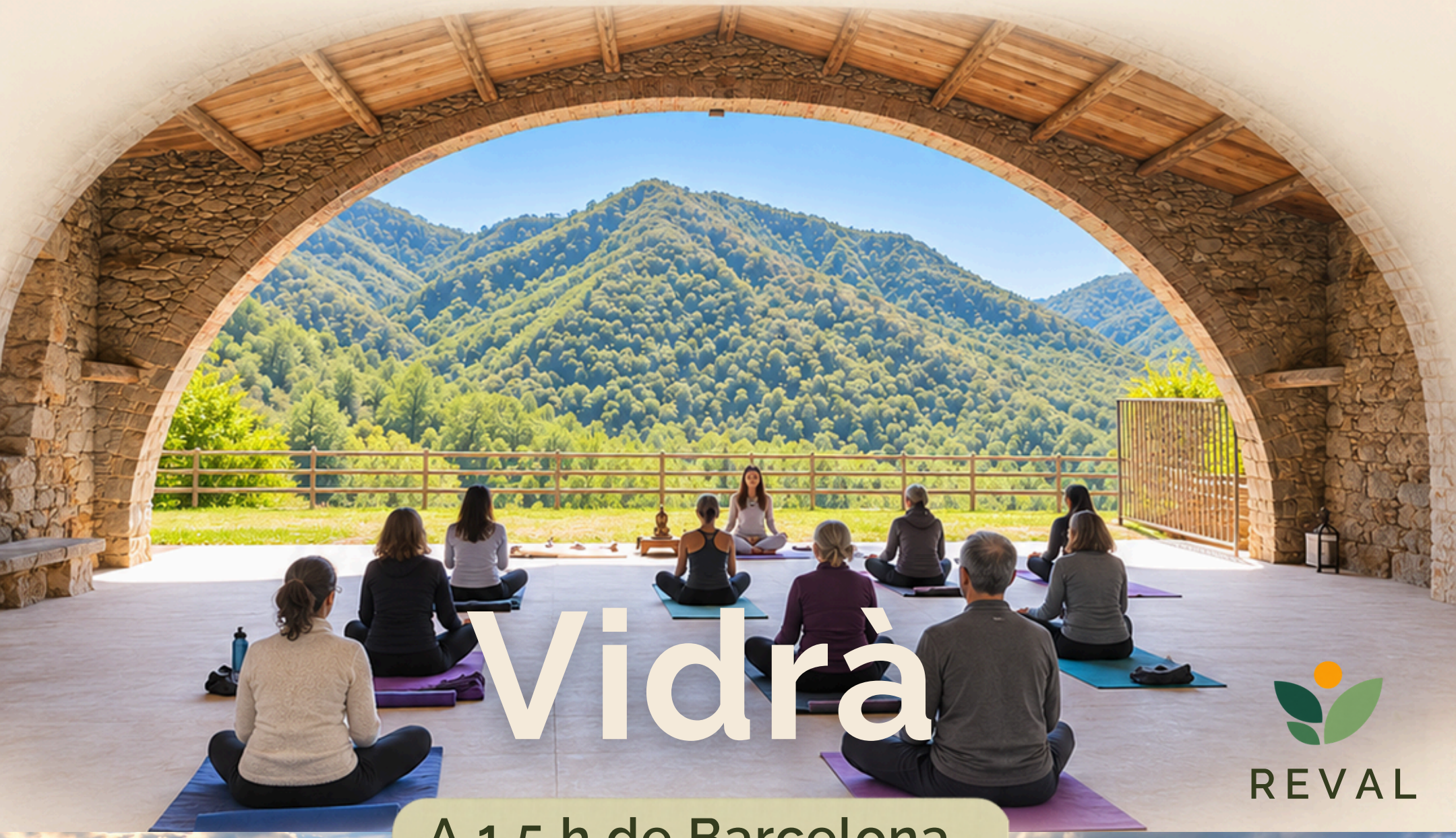
RETIRO

PUENTE DE DICIEMBRE

Del 5 al 8 de diciembre de 2026

De sábado por la mañana a martes por la tarde



Vidrà

REVAL

A 1,5 h de Barcelona



RETIRO · PUENTE DE DICIEMBRE

Un retiro para cuidarte y conocerte mejor



YOGA Y MEDITACIÓN



CRECIMIENTO PERSONAL

Actividades corporales, meditativas, emocionales y creativas, adaptadas a tus necesidades.

CUERPO

MENTE

EMOCIONES

ENERGÍA Y ESPÍRITU

Excursiones en un entorno idílico







Descansa, pasea por la naturaleza y descubre Vidrà y su entorno.

Del 5 al 8 de diciembre de 2026

Vidrà

Naturaleza en estado puro

Montañas, bosques y ríos para
parar, respirar y dedicarte tiempo.

A 1,5 h de
Barcelona

MONTAÑAS
Y VALLES

HAYEDOS
Y ROBLEDALES

SALTOS
DE AGUA

BELLMUNT
Y SU ENTORNO





Un lugar para volver a lo esencial.

RETIRO · PUENTE DE DICIEMBRE

Mas Besaura, tu retiro en la naturaleza

Una masía tradicional entre montañas, bosques y prados.





LA SALA

Un espacio amplio
con vistas al valle.



ALOJAMIENTO

Habitaciones individuales,
dobles y compartidas.



COMIDA CASERA

Pensión completa
Productos km 0.

Bosques, caminos y el sonido del agua







Un entorno tranquilo para parar, respirar y dedicarte tiempo.

Del 5 al 8 de diciembre de 2026 · Vidrà

RETIRO · PUENTE DE DICIEMBRE

Quién te acompaña

Un acompañamiento cercano, con tiempo para escucharte.



Marta Laforet

TERAPEUTA GESTALT

- Terapeuta Gestalt.
  Miembro de la AETG y Sistémica Relacional.
- Psicoterapeuta relacional.
- Consteladora familiar y facilitadora de movimientos sistémicos.
- Sexóloga y educadora sexual (UB).
- Facilitadora de yoga: Hatha, Kundalini y Yin yoga.
- Facilitadora de tantra.
- Facilitadora de grupos (I-FACE).



Jonàs Gnana

PSICOTERAPEUTA DE PAREJA Y FAMILIA

- Educador social y pedagogo familiar (UB).
- Constelador familiar, formado con Joan Garriga y Bert Hellinger.
- Psicoterapeuta clínico de pareja y familia (Hospital de Sant Pau, Barcelona).
- 25 años trabajando en servicios sociales con familias en riesgo de exclusión social.







Del 5 al 8 de diciembre de 2026 • Vidrà

RETIRO · PUENTE DE DICIEMBRE

Tu estancia, a tu ritmo

Del 5 al 8 de diciembre de 2026 · Vidrà



Habitación individual, doble o compartida

Pensión completa Km 0 y actividades incluidas.

Desde 495 € por persona

Todo el retiro · En habitación compartida

Horarios Actividades

8:00–9:30	Yoga
9:30–10:30	Desayuno
11:00–14:00	Excursión o taller de crecimiento personal
14:00–15:00	Comida
15:00–17:00	Tiempo libre
17:00–19:30	Crecimiento personal
20:00–21:00	Cena





Sesiones individuales o de pareja

Con Marta Laforet y Jonàs Gnana · *Opcionales y de pago aparte*

REVAL • MAS BESAURA • VIDRÀ

Puente de diciembre

Del 5 al 8 de diciembre de 2026

RUTAS EN LA NATURALEZA

De 11 a 14 h



DOMINGO 6

Bauma de la Vila y Hort de Jetsemaní

Cueva, ruinas y grandes rocas entre el bosque.



LUNES 7

Salt del Molí

Un paseo entre hayas hasta una cascada de 20 m.



MARTES 8

Ermita de Sant Bartomeu

Camino junto al río y vistas desde la ermita.

TALLERES Y EXPERIENCIAS

De 17 a 19 h



SÁBADO 5

Constelaciones familiares

Una mirada a los patrones y vínculos familiares.



DOMINGO 6

La Pareja Evolutiva

Para venir en pareja o individualmente.



LUNES 7

Baño de bosque

Conectar con la naturaleza a través de los sentidos.



YOGA POR LA MAÑANA

Domingo, lunes y martes • De 8 a 9:30 h

Cuerpo, respiración y presencia para empezar el día.

¿Te animas a venir?

Un puente de diciembre para ti.

Del 5 al 8 de diciembre de 2026

Mas Besaura · Vidrà



INFORMACIÓN Y RESERVAS

vacacionesalternativas.es

También desde el enlace de nuestro perfil.

CONSULTAS · WHATSAPP Y TELÉFONO

683 16 88 99