



Stretching, Pilates & Arte Retreat **RETREAT**

en Alicante

31 de Julio al 2 de Agosto

Recap:



2 Noches y 3 días



Del 31 de Julio al 2 de Agosto



La casa del Pantano



10 - Pax



395€



Alojamiento

La Casa del Pantano, en Alicante, es un espacio pensado para desconectar, reconectar y sentirse como en casa desde el primer momento. Rodeada de naturaleza y con la calma que aporta la cercanía al agua, ofrece un entorno perfecto para descansar, compartir y vivir una experiencia auténtica en grupo.

El alojamiento combina comodidad y sencillez en un ambiente cálido y acogedor. Dispone de habitaciones compartidas para 4 personas, ideales para crear vínculos y compartir la experiencia, y habitaciones dobles para quienes buscan un descanso más íntimo y tranquilo. Todas están preparadas para garantizar confort y bienestar durante la estancia.

Las zonas comunes invitan a convivir, relajarse y disfrutar del ritmo pausado del entorno: espacios para charlar, momentos de calma al aire libre y rincones donde simplemente parar y respirar. Es un lugar que cuida los detalles y transmite cercanía, perfecto para quienes buscan una experiencia humana, natural y llena de buena energía.







A group of people are practicing yoga in a courtyard. They are all in a similar pose, bending forward with one arm reaching up and the other down. The background shows a hillside with trees and a small building. The scene is outdoors and appears to be in the late afternoon or early morning.

Sesión de Stretching

Dependiendo de las previsiones del tiempo que condicionarán las demás actividades, las sesiones de Stretching las realizaremos por la mañana o por la tarde.

Las clases serán en la parte exterior del alojamiento y se realizarán en las horas más bajas de sol.

En estas sesiones realizaremos trabajo de flexibilidad y estiramientos, así como trabajo de movilidad articular e invertidas.

Posdata: recuerda traerte tu propia esterilla o mat porfa!

*Si nunca has hecho yoga/stretching, no te preocupes. Las sesiones están dirigidas a todos los niveles y los ejercicios se adaptarán en todo momento para poder disfrutar juntos.

Excursión a la montaña

Realizaremos una excursión por la montaña para descubrir los paisajes naturales que rodean el retreat. Caminaremos por senderos rodeados de naturaleza, respirando aire puro y disfrutando de vistas espectaculares que invitan a desconectar del ritmo diario.

Será una caminata a un ritmo tranquilo, pensada para disfrutar del entorno, mover el cuerpo y conectar con la naturaleza, con pequeñas pausas para contemplar el paisaje y compartir el momento en grupo.

Una experiencia perfecta para activar el cuerpo, despejar la mente y sentir la energía de la montaña, convirtiendo la excursión en un momento de conexión tanto con el entorno como con una misma.





Colour & Soul Workshop

Durante el retreat, vivirás una experiencia de arteterapia guiada donde transformarás emociones, sensaciones y energía en un lienzo completamente personal. A través de los colores, las formas y la intuición, cada pincelada reflejará cómo te has sentido durante estos días: tu calma, tu fuerza, tu evolución, tu libertad.

No necesitas experiencia artística.
Aquí no importa hacerlo “bien”, sino expresarte desde dentro.

Te acompañaremos en un ambiente relajado y cuidado al detalle, con música, inspiración y materiales preparados para que puedas dejarte llevar y crear desde la autenticidad.



A group of five women are standing on a grassy hill at sunset. They are all laughing and posing. The woman on the far left is wearing a white tank top and grey leggings. The woman next to her is wearing a blue tank top and blue leggings. The woman in the center is wearing a black tank top and black leggings. The woman next to her is wearing a black tank top and black leggings. The woman on the far right is wearing a black t-shirt and black leggings. The background shows a forested hill under a sunset sky.

Sunset stretch

Sesión de pilates

Taller de pintura de tazas

Excursión por la montaña

Welcome pack

Sunsets

Y mucho más...

Incluye:

- 1 sesión de Pilates
- 2 sesiones de stretching
- Desayunos en el hotel
- Uso de todas las instalaciones del alojamiento
- Detalle de bienvenida
- Colour & soul Workshop
- Excursión por la montaña
- Habitaciones Premium
- 2 noches y 3 días en este increíble alojamiento
- Pensión completa
- Gifting de marcas por participación en el Retreat
- Acompañamiento durante todo el Retreat de la host: Ana Ortega

Excluye:

1

TRANSPORTE:

Lo mejor para llegar hasta aquí es coger venir en coche, que los cuadraremos para que podáis compartir.

2

OTRAS ACTIVIDADES / GASOLINA

Si nos apetece movernos para poder visitar algunas de sus zonas más bonitas, cogeremos coches para desplazarnos y compartiremos el gasto de la gasolina entre todos.

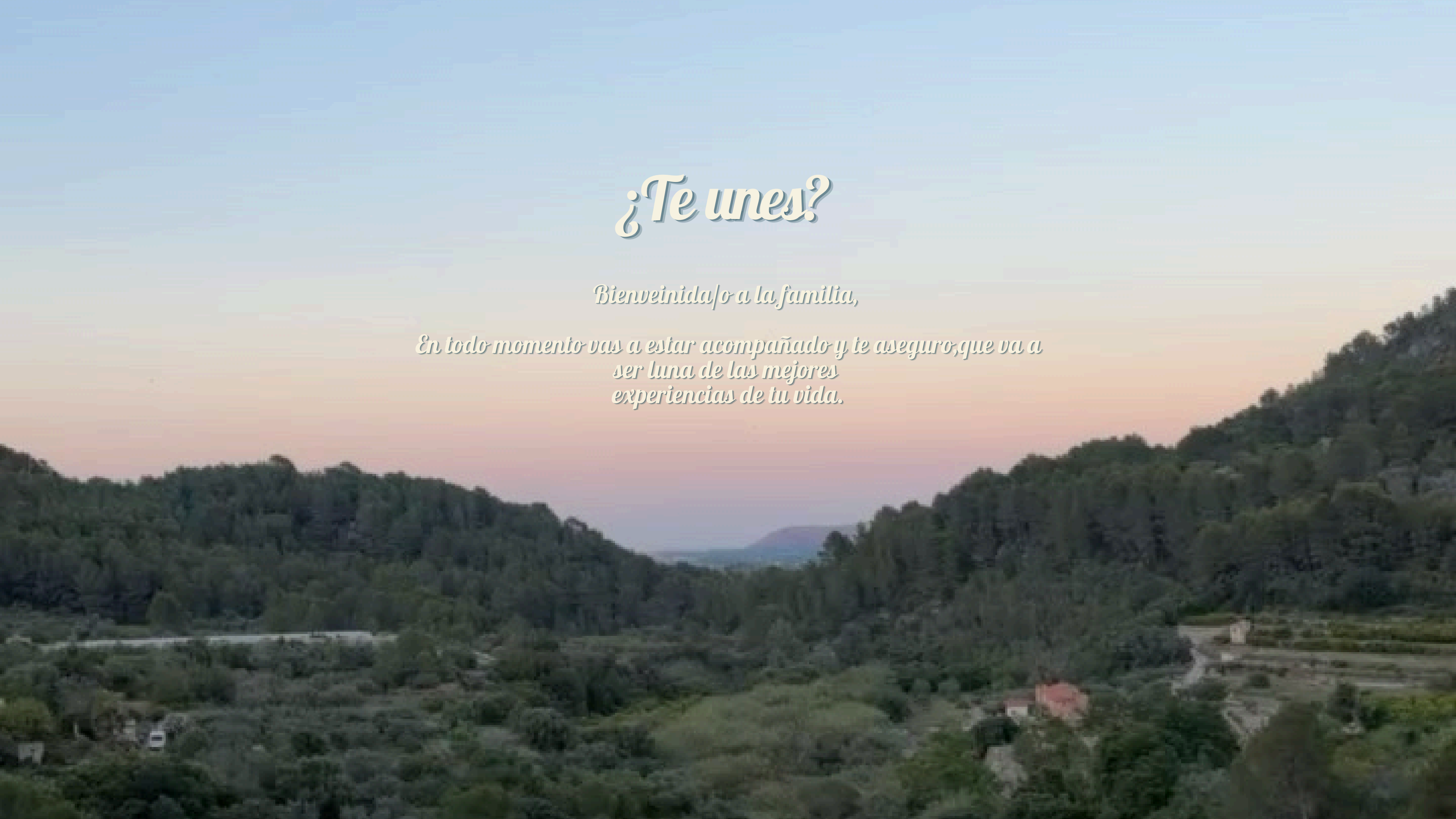
Precio: 395€

Como reservar tu plaza:

- 1º: Nos envías un Whatsapp aquí: 653440570
- 2º: Realizas un primer pago de 250€ por transferencia con tu nombre y apellidos en el concepto, y ALICANTE RETREAT al número de cuenta que os enviemos.
- 3º: Creamos el grupo y organizamos coches .
- 4º: Realizas el último pago de 145€ en efectivo al llegar.

Si tienes alguna duda,
puedes ponerte en contacto conmigo o bien por instagram o bien por email:
ortegaprz@gmail.com



A scenic landscape featuring a deep valley with a small village nestled at the bottom. The hills are covered in dense green forest. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, indicating a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and inviting.

¿Te unes?

Bienvenida/o a la familia,

*En todo momento vas a estar acompañado y te aseguro, que va a
ser una de las mejores
experiencias de tu vida.*