

Stretching, Pilates & Arte Retreat
RETREAT

Peñíscola

31 de Julio al 2 de Agosto

Recap:



2 Noches y 3 días



Del 31 de Julio al 2 de Agosto



Hotel Spa Castillo Peñíscola



12 - Pax



395€



Alojamiento

Del 31 de julio al 2 de agosto nos alojaremos en el Hotel & Spa Castillo de Peñíscola, un elegante hotel de cuatro estrellas superior situado en primera línea de playa, frente al emblemático Castillo del Papa Luna y a solo unos pasos del casco antiguo.

Su privilegiada ubicación y su fantástica piscina lo convierten en el lugar perfecto para relajarse y disfrutar del Mediterráneo.

Lo mejor será despertarnos cada mañana con el sonido de las olas y unas espectaculares vistas al mar, un auténtico lujo que hará de nuestra estancia una experiencia inolvidable.









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 de arriba del alojamiento (rooftop) 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.

Clase de Barre

El sábado por la mañana a primera hora (sunset mode on) disfrutaremos de una sesión de Barre, una disciplina inspirada en el ballet que combina movimientos de danza, pilates y entrenamiento funcional.

Es una actividad de bajo impacto que trabaja todo el cuerpo, mejorando la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la postura a través de movimientos precisos y controlados.

Una experiencia perfecta para fortalecer el cuerpo, ganar movilidad y conectar con uno mismo.





Sesión de Stretchfitt

El domingo por la mañana a primera hora, disfrutaremos de una sesión de Stretchfitt, una disciplina que combina ejercicios inspirados en el pilates con trabajo de fuerza, flexibilidad y movilidad.

A través de estiramientos activos, movimientos controlados y ejercicios en pareja, mejoraremos la postura, aumentaremos la amplitud de movimiento y fortaleceremos el cuerpo mientras compartimos una experiencia dinámica, divertida y de conexión con los demás.

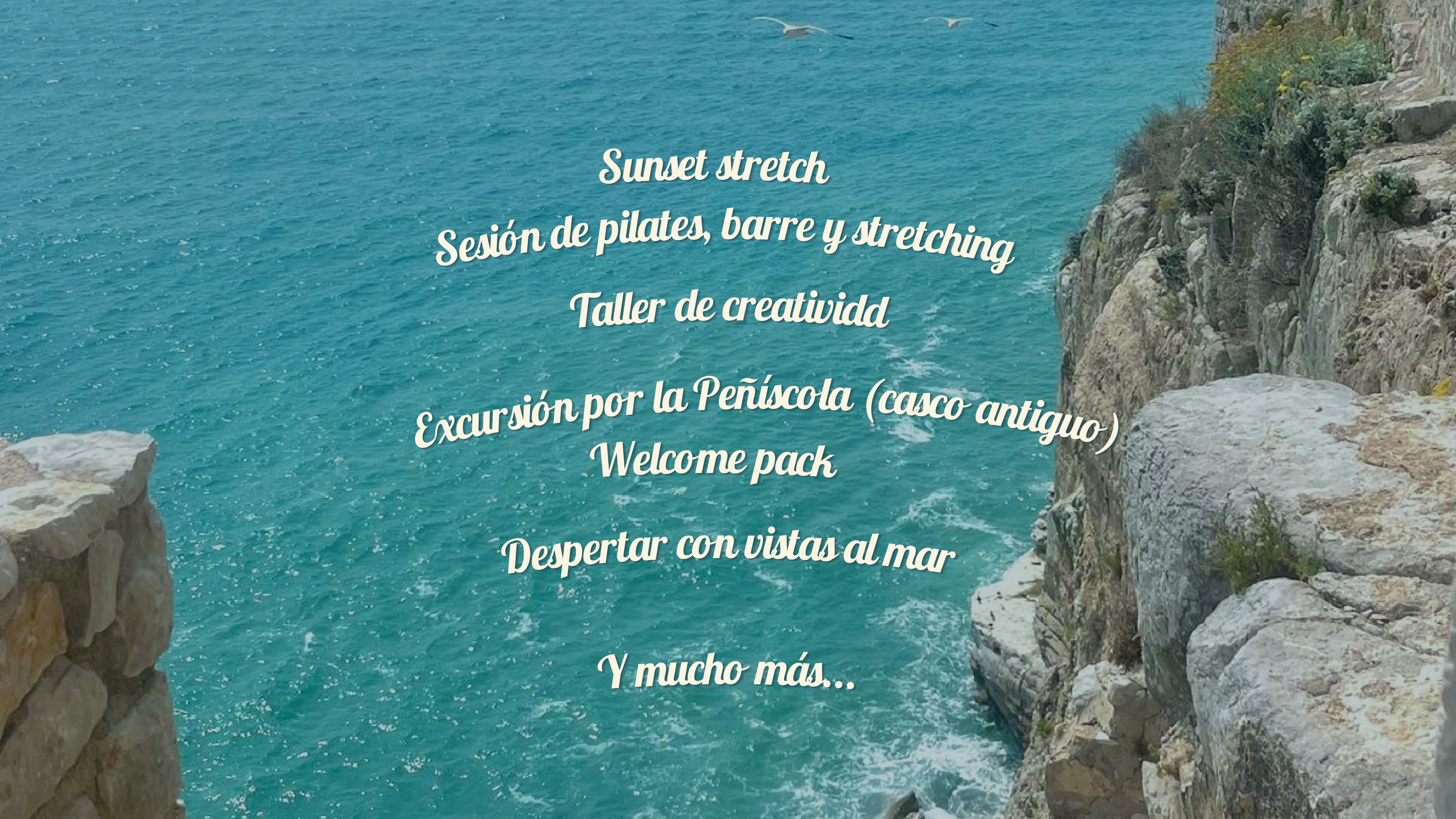


Colour & Soul Workshop

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.

The background of the image is a vibrant turquoise sea with white foam from breaking waves. In the foreground, there are rugged, greyish-brown rock formations on both the left and right sides. Two seagulls are seen in flight against the blue sky in the upper part of the image. The text is overlaid in a white, italicized serif font, arranged in a vertical list.

Sunset stretch
Sesión de pilates, barre y stretching
Taller de creatividad
Excursión por la Peñíscola (casco antiguo)
Welcome pack
Despertar con vistas al mar
Y mucho más...

Incluye:

- 1 sesión de Pilates y de Barre
- 1 sesión de stretching
- Pensión completa en el hotel
- Uso de la piscina y el rooftop del alojamiento
- Detalle de bienvenida
- Colour & soul Workshop
- Visita al casco antiguo de Peñíscola
- Habitaciones Premium
- 2 noches y 3 días en este increíble alojamiento
- 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

Tenemos la posibilidad de alquilar uno de los días tablas de Paddel Surf para ver el castillo desde fuera haciendo una mini ruta o bien, hacer una clase encima de las tablas de SUP STRECTH como actividad extra.

El precio está por definir todavía, pero tendrá un costo aproximado de 30€ por persona/actividad.

Precio: 395€

Como reservar tu plaza:

- 1º: Nos envías un Whatsapp aquí: 653440570
- 2º: Realizas un primer pago de 295€ 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 100€ en efectivo al llegar.

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

