

Gran Canaria Barre, Stretching & Surf

RETREAT

25- 28 Marzo

Recap:

3 Noches y 4 días

25 - 28 de Marzo

Gran Canaria

14 - Pax

595€








Alojamiento

El alojamiento de Dreamsea en Gran Canaria es uno de esos lugares que no solo visitas... sino que sientes. Ubicado en el norte de la isla, en un entorno tranquilo y auténtico, Dreamsea es una antigua casa canaria de 1902 cuidadosamente renovada, donde cada rincón mezcla historia, diseño y una energía muy especial.

El ambiente es cercano, casi familiar. No es un hotel convencional, sino un pequeño refugio donde te hacen sentir en casa desde el primer momento, rodeado de personas con la misma vibra viajera, activa y consciente.

Las habitaciones combinan el encanto rústico con la comodidad moderna, pensadas para descansar después de un día de aventura. Y los espacios comunes —la piscina, el jardín, las zonas chill— están diseñados para desconectar y reconectar contigo.




S11
S10




Reception
Patio
Restaurant





Sesiones de Flow Stretching

Vivir el momento, escuchar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Las sesiones de Flow Stretching estan dirigidas y adaptadas a todos los niveles.

Aprenderemos mediante la conexión con la naturaleza a mostrar a nuestro cuerpo una nueva manera de trabajarlo y de sentirnos mucho mejor.

Quizá alguno de los días podamos acudir a la playa si hace buen tiempo y aprovechar este increíble spot para hacer un Sunset Stretching, una sesión que sin duda, será mágica e inolvidable.

Combinaremos nuestra practica con el sonido del mar.

En general, estas clases consisten en una experiencia especial de introspección y de cuidado personal, y una manera de ofreceros la posibilidad de llevaros a casa el bagage necesario para poder incluir algunos de estos estiramientos en vuestra rutina diaria.

Salida de Paddel Surf

Imagina empezar el día en el mar, con los primeros rayos de sol, el sonido de las olas y la tranquilidad del océano como escenario.
Unasalida de paddle surf en Gran Canaria para disfrutar de una sesión de stretching sobre las tablas al amanecer.

Nos adentraremos en el mar con nuestras tablas de paddle surf y, en un entorno natural privilegiado, conectaremos cuerpo y mente a través de estiramientos suaves, respiración consciente y momentos de calma mientras el sol aparece en el horizonte.





Clases de surf

- Tendremos 2 clases de surf dirigidas, de 2h de duración cada una, para disfrutar del deporte, del agua cristalina y el buen tiempo.
- Todo el material de las clases está incluido, tanto tablas como neoprenos, así como los desplazamientos a los diferentes spots.
- Si no quieres hacer surf, no hay ningún problema, se te descontará el precio de las 2 clases y listo (50€)

Clase de Barre

Una clase elegante y consciente que fusiona el barre —inspirado en el ballet, pero enfocado en tonificar y fortalecer el cuerpo de forma suave y controlada— con una parte final de stretching profundo.

A través de movimientos precisos, trabajamos fuerza, postura y equilibrio, para después soltar, alargar y reconectar con el cuerpo desde la calma.

Perfecta para sentirte fuerte, ligera y en armonía.



Taller de arte

Taller de arte: expresión y conexión interior.
Un espacio para conectar con nuestro mundo interior y dar voz a aquello que sentimos a través del arte.

Mediante una experiencia creativa e intuitiva, exploraremos nuestras emociones, pensamientos y sensaciones, dejando a un lado los juicios y las expectativas.

No es necesario tener experiencia artística, solo ganas de explorar, sentir y expresarse libremente. Un momento para escucharnos, soltar, descubrir y transformar nuestras emociones en una creación propia.
Un viaje hacia dentro, donde el arte se convierte en una forma de expresión, autoconocimiento y conexión con nosotros mismos.



Stretching & barre

Surf

Atarrdeceres mágicos

Taller de arte

Excursiones

Sunsets

Y alguna sorpresa más...

Incluye:

- 2 Clases de surf dirigidas de 2h y con todos los materiales.
- 1 sesión de Stretching
- 1 sesión de Barre
- 1 sesión de Paddel Surf
- Alojamiento 3 noches y 4 días en este increíble Hotel Boutique con piscina privada
- Un grupo de 14 personas con una energía maravillosa con las que compartir experiencia.
- Welcome drink
- Detalles de Bienvenida

Excluye:

1

TRANSPORTE Y TRANFERS:

Lo mejor para llegar hasta aquí es coger el vuelo hasta el aeropuerto de Gran Canaria (coordinaremos horarios de llegada) y de ahí, alquilaremos 3 coches con los que nos desplazaremos durante los días allí y pagaremos a medias entre todos tanto los coches como la gasolina.

2

EXCURSIONES

Durante nuestra estancia allí nos moveremos con los coches a las zonas más bonitas de la isla para disfrutar de esos atardeceres mágicos, pero en caso de que queráis acceder a alguna excursión específica, el pago se realizará a parte.

3

DESAYUNOS, COMIDAS Y CENAS

Precio: 595€

Como reservar tu plaza:

- 1º: Me envías un Whatsapp aquíí: 653440570
- 2º: Realizas un primer pago de 300€ mediante transferencia a este número de cuenta con tu nombre y apellidos en el concepto, y GRAN CANARIA RETREAT y me envías el justificante de pago: ES28 0182 0513 8702 0160 9777
- 3º: Compramos los vuelos .
- 4º: Realizas el último pago de 295€ en efectivo al llegar.

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





¿Te unes?

Bienveinida/o a la familia,

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