
Jávea Snorkel, Barre , Stretch
& creatividad
RETREAT
30 al 2 de Mayo



Bienvenidos

Soy Ana, creadora del proyecto de Moalú,
marca que está detrás de todos estos Retreats y que se va a encargar de hacerte vivir experiencias únicas e increíbles.

Te cuento un poco mi historia, así como la de la marca:
Soy exgimnasta nacional de gimnasia rítmica que tras dejar el deporte de competición empezó a buscar nuevos hobbies. Así es como de repente,apareció el surf y encontré un nuevos estilo de vida. Esto me impulsó a intentar buscar la manera de combinar los dos deportes que más me apasionan y que llevo practicando desde pequeñita y así fue como surgieron mis Retreats.

Hace unos meses he sido mama y tengo una bebé preciosa,
y por ello, he creado mi propia marca de Retreats, para que aunque yo este o no (porque me encantaría ir a todos pero no te lo puedo asegurar, por lo menos todavía) puedas vivir exactamente la misma experiencia que conmigo, pero de la mano de personas bonitas que van a hacerte disfrutar de cada instante.

Parece que no, pero ha pasado ya bastante tiempo desde que empecé (pues ya van más de 4 años) y solo puedo deciros que sigo feliz de hacer lo que hago, porque me llena el alma compartir estas experiencias con vosotros y rodearme de gente que contagia buenas vibras.

Como habéis podido comprobar, somos cada vez una familia más grande y bonita y me encantaría que tú también fueras parte de ella...!



Recap:

2 noches y 3 días

30 al 2 de Mayo (Puente del trabajado)

Jávea

16 Pax

395€









Alojamiento

Estaremos hospedadosen Los Bungalows del arenal, alojamiento increíblemente bonito, cómodo y con unas instalaciones increíbles a pie de playa.

Estos apartamentos están divididos en apartamentos de dos personas y de cuatro, y como todas/os vais a venir solas, no os preocupéis porque una vez lleguéis aquí ya los dividiremos.

Cuentan con baño privado, terraza, Aire acondicionado, cocina totalmente equipada, cafetera y disponen también de una piscina privada, además de encontrarse en un entorno privilegiado a pie de playa.


THE PRINTED COLLECTION



Taller de apnea & snorkel

Ambos días trabajaremos en aprender a realizar una pequeña apnea que nos permita poder entrar al agua y salir a hacer snorkel para visitar el fondo marino de estas increíbles aguas/calas y garantizar que sea una experiencia maravillosa.

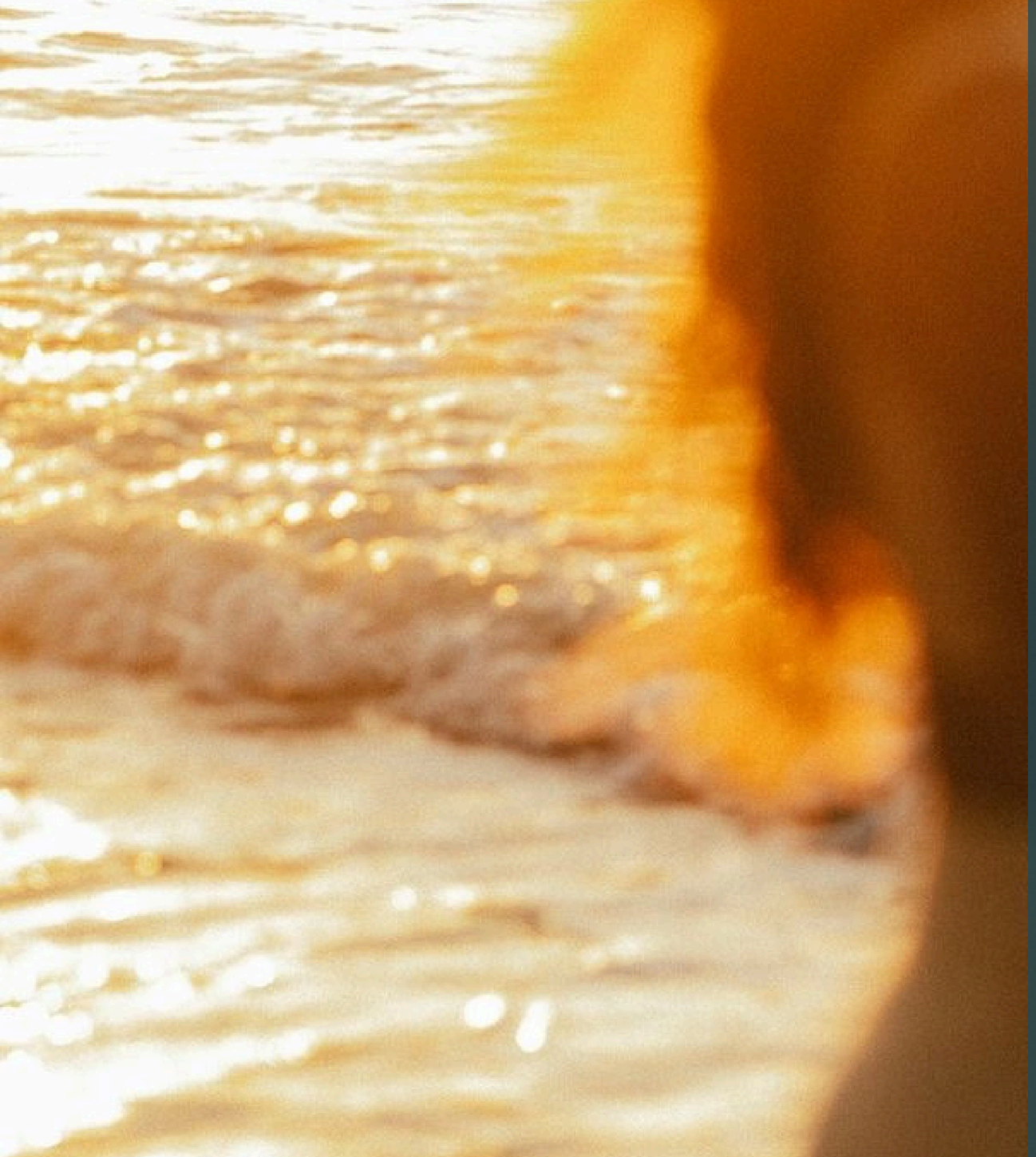
Para ello, contaremos con un instructor certificado que nos guiará comenzando el fin de semana con un taller de apnea, pensado para aprender y mejorar las técnicas básicas de respiración y control corporal necesarias para disfrutar del snorkel de forma segura y consciente.

Una vez finalizado el taller, nos iremos a hacer snorkel por las calas de Javea, una zona espectacular conocida por sus cuevas, formaciones volcánicas y rincones muy especiales. Exploraremos estas calas buceando sin botella, únicamente en apnea, recorriendo sus aguas cristalinas y descubriendo un entorno marino único.

El día siguiente, aprovecharemos la mañana para salir a hacer snorkel de nuevo por las increíbles cuevas que se esconden tras estas aguas cristalinas y aprovehcaremos también para crear contenido en el agua y sacar algunas fotos bonitas en estos paisajes increíbles.

Todo el material está incluido, y tanto el taller de snorkel como el de apnea se realizarán de la mano de una escuela profesional, garantizando una experiencia cuidada, segura y adaptada a todos los niveles. Será un día para conectar con el mar, aprender y disfrutar de una forma diferente y muy auténtica del océano.





Sesión de Flow Stretching

Vivir el momento, escuchar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Las sesiones de Flow Stretching están 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 práctica 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.

Sesión de Barre

Barre Flex & Strength

Una clase dinámica que combina la elegancia y la técnica del Barre con un trabajo equilibrado de fuerza, estabilidad y flexibilidad. A través de movimientos precisos inspirados en la danza, el Pilates y el entrenamiento funcional, fortalecerás todo el cuerpo mientras mejoras la postura, el equilibrio y el control corporal.

La sesión incorpora ejercicios de movilidad y estiramientos activos que favorecen una mayor elasticidad sin perder el enfoque en el fortalecimiento muscular. El resultado es una práctica completa que tonifica, alarga la musculatura y aporta una agradable sensación de ligereza y bienestar.

Una experiencia perfecta para quienes desean un entrenamiento eficaz, consciente y fluido, donde fuerza y flexibilidad se unen para crear un cuerpo más fuerte, más ágil y en armonía.



Taller de açaís

Como ya sabéis,
Almalibre es uno de mis colaboradores oficiales y por ello, el domingo por la mañana nos acompañará en un momento muy especial para empezar el día con buena energía.

Disfrutaremos de un taller de açaí bowls, donde aprenderemos cómo se elaboran, qué ingredientes se utilizan y cómo combinarlos para crear bowls equilibrados y nutritivos. Después, podremos disfrutar de estos maravillosos bowls de frutas, frescos y llenos de energía.

Será el desayuno perfecto para cargar pilas y afrontar con vitalidad el taller de pintura, combinando alimentación consciente, aprendizaje y disfrute en un ambiente cuidado y lleno de buena energía.





Taller de creatividad y conexión

A lo largo del retiro disfrutaremos de diferentes talleres vivenciales diseñados para favorecer el autoconocimiento, la creatividad y el bienestar.

Serán espacios para detener el ritmo, conectar contigo misma y explorar tu mundo interior a través de diferentes propuestas creativas. No es necesario tener experiencia artística; el objetivo no es crear una obra perfecta, sino disfrutar del proceso como una forma de expresar, descubrir nuevas perspectivas y regalarte un momento de presencia.

Cada taller abordará una temática diferente, invitándote a reflexionar, compartir si así lo deseas y llevarte herramientas e inspiración que podrás seguir integrando en tu día a día.

Un tiempo para reconectar con tu esencia, cultivar la calma, escucharte con más atención y disfrutar de una experiencia de crecimiento personal en un entorno único.


Excursiones...
Buenas vibras.
Sesiones de Stretching
Barre
Apnea & snorkeling
Sunsets
Y mucho más...

Incluye:

- 1 Taller de apnea de la mano de un instructor profesional (teoría y práctica)
- 1 salida de snorkeling con todo el material incluído
- 1 salida de snorkeling a las cuevas más bonitas y mágicas que se esconden tras las calas (si el tiempo lo permite)
- Creación de contenido acuático
- Sesiones de Stretching y Barre
- Taller de creatividad
- Visita a las calas más bonitas de Jávea
- Taller de Açaís
- 2 noches y 3 días en estos alojamientos a pie de playa
- Visitas a las calas más especiales y mágicas de Jávea
- Un grupo de personitas maravillosas

Excluye:

1

TRANSPORTE:

Lo mejor para llegar hasta aquí es organizar coches, os pondré yo en contacto para que podáis compartir. Una vez lleguemos, necesitaremos los coches para desplazarnos a algunos puntos para hacer la salida de snorkel y aprovechar para visitar la zona al máximo.

Excluye:

2

DESAYUNOS, COMIDAS Y CENAS

Como estaremos en apartamentos totalmente equipados, lo que haremos será hacer una compra en Mercadona para desayunar y cenar, y aprovecharemos el buen tiempo para comer fuera.

Precio: 395€

Como reservar tu plaza:

- 1º: Me envías un Whatsapp aquíí: 653440570
- 2º: Realizas un primer pago de 195€ transferencia a este número de cuenta con tu nombre y apellidos en el concepto, y JÁVEA RETREAT y me envías el justificante de pago: ES28 0182 0513 8702 0160 9777
- 3º: Compramos los vuelos .
- 4º: Realizas el último pago de 200€ 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.
MORLÚ