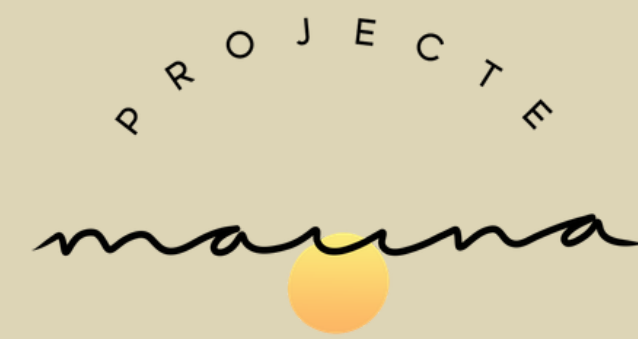
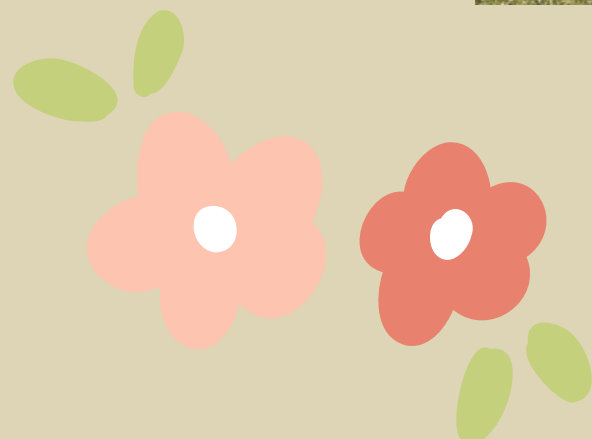


RECÉS DE PRIMAVERA



15, 16 I 17 DE MAIG DE 2026



PRESENTACIÓ



La primavera ens convida a obrir-nos, a florir des de dins. En aquest retir cultivarem el silenci interior i la presència.

Acompanyats pel grup, et convidarem a reconnectar amb tu mateix, respirar pau i deixar-te omplir de calma i serenor.

OBJECTIUS

- Retrobar-nos amb el nostre centre i escoltar-nos des del silenci i la presència.
- Reconnectar amb la natura i deixar-nos nodrir per la seva calma i energia vital.
- Cuidar el cos i la ment a través de la pràctica de ioga, meditació, pranayama i mantra.
- Cultivar una alimentació conscient, amb productes ecològics i de proximitat, per afavorir el benestar integral.
- Alliberar tensions físiques i mentals, creant espai per a la serenitat i la claredat interior.
- Compartir un espai de convivència respectuosa i suport mutu amb el grup.
- Obrir-nos a un procés de transformació personal i creixement espiritual, en harmonia amb el ritme de la natura



UBICACIÓ

Mas Portavella

Masia situada a les Lloses
(Ripollès) rodejada de boscos i
paisatges naturals!

El silenci i la natura que envolten
Portavella us conviden a fer un
viatge introspectiu, endinsar-vos
en el vostre jo sense distraccions
ni alteracions, dedicar-vos tan
sols a allò que vulgueu viure o
experimentar



L'ESPAI

✦ Habitació comunitària a la pallissa de Portavella. Habitacions amb lliteres i wc compartit.

✦ Habitacions dobles o triples amb wc pròpi al casal de Portavella, una torre del segle XI. (20€ extra)

✦ La sala de l'Arcada, on es duran a terme algunes de les pràctiques de yoga.

✦ El menjador, sota la pallissa, és l'espai on compartirem els àpats en silenci.



EL MENJAR



El retir inclou pensió completa. L'Arnau ens cuinarà amb molt d'amor.



El menú és vegetarià i cuinat amb aliments que provenen de productors i productores de la zona.



Durant tot el dia hi haurà barra lliure de fruita i infusions.



Oferim aliments vius que ens omplen d'energia i vitalitat.





Divendres 15

17h: Arribada

Una estona per arribar, conèixer l'entorn, ubicar-se a les habitacions i reconèixer l'espai.

18h -18.30h: Cercle de Benvinguda

Ens donarem la benvinguda, ens trobarem en cercle per coneixer-nos una mica millor i us explicarem el funcionament del retir.

18.45h - 20h: Hatha Yoga

20h - 21h: Sopar

21.15h - 21.45: Meditació

Farem una petita meditació tot proporcionant eines per aquietar la ment i gaudir d'un millor descans.

7.30h - 8h: Prānāyāma

8h - 8.30h: Té i fruita

8.30h - 10h: Hatha Yoga

10h - 11h: Esmorzar

11h - 13h: Excursió conscient

Excursió i bany de bosc.

13h - 14h: Acrobàcies en parella /
descans

Taller obert d'acroyoga o moment de
descans

14h - 15h: Dinar

15.30h - 16.45h: Filosofia del yoga

Lectura i comentaris de la Bhagavad gita.

17h - 18.30h: Hatha Yoga

19h - 20.30h: Bany de vols tibetans i
Concert de mantra

20.45h - 22h: Sopar

Dissabte 16



Diumenge 17

8h - 8.30h: Prānāyāma

8.30h -9.30h: Esmorzar

9.30h - 10.30h: Meditació al bosc

10.30h - 12.30h: Hatha yoga

12.30h - 14h: Cercle de tancament i dubtes

Ronda de preguntes i respostes, per a resoldre dubtes de la pràctica, del yoga o que hagin sorgit durant el retir.

14h - 15h: Dinar i despedida



PREUS

Inclou:

- Allotjament de divendres a diumenge
- Sopar de divendres, pensió completa de dissabte i esmorzar i dinar de diumenge.
- Barra lliure de fruita i infusions durant els moments de pausa.
- Totes les activitats que s'ofereixen + acompanyament
- Detall d'arribada

Preu recés: 340€

Preu reduït: 260€

* Fins al 30 de Març

* Possibilitat de pagament fraccionat

