

A close-up photograph of a field of purple flowers, likely purple coneflowers, during a golden sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that fills the sky and the scene. The flowers in the foreground are in sharp focus, while the background is softly blurred. The overall mood is peaceful and serene.

# BLOOM RETREAT

THE WELLCO RETREATS

# Nuestro Retiro



**Bloom** significa *florecer*. Es el *renacer* después de una época de aislamiento y desconexión. Como las flores en primavera, te propongo que reconectes con todo tu esplendor y vitalidad y te regales este **retiro** de 3 días y 2 noches de bienestar.

Una increíble experiencia que combina el movimiento físico, la nutrición saludable y una conexión con la naturaleza. Practicaremos yoga en un *tipi* en el bosque, aprenderemos de cosmética natural y llegaremos a un nivel de relajación profundo.



# El Hotel

**Mas El Mir** es una antigua masía con registros históricos del año 1366 que se encuentra situada en plena naturaleza, a sólo 4 km de la población de Ripoll. Su estructura de piedra y sus dimensiones transmiten una sensación de autenticidad, paz y bienestar. Las paredes y suelos originales de la época te harán viajar a otro siglo.

En el segundo piso se distribuyen las cinco habitaciones, cada una con su propio encanto y preciosas vistas del valle. Los baños han sido restaurados con mucho cuidado, empleando materiales auténticos, como pilas de mármol, baldosas antiguas recuperadas y grifería de la época. Dormirás entre sábanas de lino natural, cojines de lana ecológica y te lavarás con jabón ecológico artesanal.

En el exterior sobresale una gran era central, establos, piscina exterior, huerto y un tipi donde practicar yoga en mitad del bosque. Un auténtico remanso de paz para huéspedes que buscan algo íntimo y acogedor.



# Beneficios



Reconectar con tu yo más esencial

Aprender a crear espacios de autocuidado

Relajación profunda y desconexión

Soltar lo que no sirve y crear espacio para lo que nos aporta

Nutrirte profundamente

Aumentar tus niveles de energía y reducir el estrés



# Programa

## **Viernes, 11 junio**

- 15.00h Llegada de los participantes y check- in en el hotel
- 17.30h Presentación del retiro & snack de bienvenida
- 19.00h Sesión de encuentro y meditación en grupo
- 21.00h Cena

## **Sábado, 12 junio**

- 8.30h Morning Yoga Flow
- 10.00h Desayuno
- 12.00h-14.00h Taller de cosmética natural con Innata Natura
- 14.00h Comida
- 15.30-18.30h Tiempo libre (*posibilidad de darse un masaje con cita previa, salir a pasear y/o disfrutar del hotel*)
- 19.00h Sunset Yoga Flow
- 21.00h Cena

## **Domingo, 13 junio**

- 8.30h Morning Yoga Flow
- 10.00h Desayuno
- 12.00-14.00h Baño de bosque y meditación guiada
- 14.00h Preparativos para el check-out



## FECHAS

Del 11 al 13 de junio

## PRECIO

**490€/persona** (habitación doble uso individual)

**380€/persona** (habitación doble uso compartido)

*\*IVA incluido en los precios*

## CONDICIONES DE PAGO

Se requiere el pago íntegro del retiro en el momento de la reserva

## POLÍTICA DE CANCELACIÓN

No reembolsable por causas ajenas a la organización. En caso de cancelación por normativa Covid-19, se reubicará en nueva fecha según disponibilidad y/o se procederá al reembolso íntegro del pago



# Qué incluye

---

- Alojamiento en habitación doble para 1 noche
- Pensión completa siguiendo una alimentación a base de productos de temporada. *Disponemos de alternativas para veganos, celíacos y otras intolerancias*
- Cuatro clases de Vinyasa Yoga con The Well Co. *Apta para todos los niveles*
- Un taller de cosmética natural (elaboraremos nuestros propios productos)
- Un baño de bosque con meditación guiada
- Welcome Pack



# Bloom Retreat



Cra. De les Lloses, Ap. Núm 174  
17500 Ripoll (Girona)  
Telf: +34 630 337 423  
info@maselmir.com



**The Well Co.** by Mónica Valls  
monica@thewellco.es  
Telf: +34 609 534 145  
Instagram @thewellco.\_