

Retiro de Yoga *con Verónica Blume*

9 - 11 de Junio 2022
Terra Dominicata



@thewellco_

Verónica Blume



El **Yoga** llegó a mi en el momento más transformador de mi vida, durante el embarazo de mi hijo, hace 18 años. Después de 10 años trabajando como modelo, sentí el impulso de aprender y compartir esta disciplina como un camino que me ayudó a reconectar conmigo misma.

Me formé en Kundalini Yoga y, con el tiempo, empecé a integrar la práctica de Ashtanga y de Vinyasa Yoga. Con los años he ido creando un estilo en el que destaco la escucha, el respeto por el momento individual y la conexión con las posibilidades infinitas de crecimiento que existen en todos.

En 2015 abrí The Garage , mi centro de Yoga en Barcelona donde pude acompañar a personas en su propio camino hasta su cierre en 2020. Ese momento dio paso a otra etapa en la que integré la meditación con más presencia y constancia. Escribí “SER El camino de vuelta a ti”, un libro en el que comparto mi experiencia personal a través del Yoga. Yoga es mi propio camino de aprendizaje, y compartirlo es lo que más me mueve.



Nuestro Retiro



VOLVER

Volver a ti,

Al silencio en ti que conoce tu verdad.

Volver a la libertad de gozar del cuerpo que habitas desde el respeto y la posibilidad infinita.

Volver a tu esencia para encender la chispa de la luz que hay en ti .

Volver a la quietud para iniciar un movimiento coherente.

Volver

En el camino de la vida avanzamos, incorporamos nuevos aprendizajes y buscamos formas de adaptarnos a las condiciones del paisaje que habitamos. Vivimos tiempos de inquietudes que se suman a la complejidad que viene con el Ser. Ser uno mismo. Ser amor, ser coherencia, Ser lo que deseamos ser en el mundo...no es fácil.

Por eso te propongo VOLVER



Un **retiro** que es un espacio para volver a ti, soltar lo que nos desconecta, lo que no encaja y nos agota...para llegar al lugar de calma que hay en ti y espera ser escuchado.

Ahí reside tu poder en su versión más **calmada**.

Reconectar contigo en un entorno natural.

Redescubrir tu cuerpo para disfrutar la experiencia de habitarlo.

Nutrir los sentidos a través del Yoga, la meditación y la escritura libre.

Abrir un espacio en ti para honrar tu esencia.

Recordar. Volver. Ser.

Darte el permiso de brillar para iluminar tu camino y el mundo.

Sé la luz que buscas.

¡Vuelve!



El Hotel

Terra Dominicata es un hotel 5* de lujo ubicado en pleno corazón del Priorat, dentro del Parc Natural del Montsant, uno de los parajes más excepcionales y emblemáticos de Cataluña.

Antigua granja de los monjes cartujos, el edificio que data del siglo XII, ha sido restaurado hasta el último detalle con mucho gusto y apostando por preservar la esencia original de la masía y respetando el entorno del parque natural que la acoge. El hotel consta de **26 habitaciones** de alto standing repartidas entre los dos edificios, piscina exterior, huerto ecológico y una bodega propia donde se elaboran los vinos de la finca.

Rodeado de más de 130 hectáreas de terreno y viñedos, Terra Dominicata es un auténtico **remanso de paz** para huéspedes que buscan algo especial, íntimo e inspirador.



Programa

Jueves, 9 de junio

15.00-17.00h	Llegada de los participantes y check in en el hotel
17.00-18.00h	Círculo de presentación & snack de bienvenida
18.30-20.30h	<i>Conectar</i> con Verónica (apertura de caderas, aterrizar)
21.00h	Cena

Viernes, 10 de junio

08.30-10.30h	<i>Deshacer</i> con Verónica (torsiones y equilibrios)
10.45-11.30h	Desayuno
12.15-14.15h	Círculo de mujeres con Vegan Expedition
14.30-15.45h	Comida
15.45-17.45h	Tiempo libre (disfrutar de un masaje, leer, pasear...)
18.00-18.30h	Sesión de meditación con Verónica
18.30-19.30h	<i>Reposar</i> con Verónica (pranayama, meditación y escritura)
21.15h	Cena

Sábado, 11 de junio

08.30-10.30h	<i>Volver</i> con Verónica (corazón, creatividad e intuición profunda)
11.30-13.00h	Brunch
13.30h	Preparativos para el check out



FECHAS

Del jueves 9 al sábado 11 de junio

IDIOMA

El retiro se impartirá en castellano

PRECIO

1 pax: **690€** (compartiendo habitación doble)

1 pax: **1.050€** (uso individual en habitación doble)

* IVA incluido

* *Desplazamientos a la masía no incluidos. Si necesitas ayuda con los desplazamientos avísanos y te ayudaremos a gestionarlo*

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 del evento por normativa Covid-19, se reubicará en nueva fecha según disponibilidad. Si no fuera posible asistir a la nueva fecha, se procederá al reembolso íntegro del pago.



Qué Incluye

- Alojamiento 2 noches en habitación doble de uso individual o compartido
- Pensión completa con alimentos de proximidad y temporada. *Agua y vino de bodega propia incluido durante las cenas. Disponemos de alternativas para intolerancias/alergias*
- 4 talleres con Verónica (conectar, deshacer, reposar y volver)
- 1 Círculo de Mujeres con Vegan Expedition
- 1 sesión de meditación con Verónica
- Welcome Pack



Retiro de Yoga *con Verónica Blume*

9 - 11 de Junio 2022
Terra Dominicata

Terra Dominicata Hotel & Winery
Carretera T-702 Km 13, 43379 Escaladei
Cómo llegar:
- 2h en coche desde Barcelona
- Tren/Avión hasta Reus y taxi (aprox. 60€)

Retiro organizado por The Well Co.
monica@thewellco.es
www.thewellco.es
Telf. 609 534 145
Instagram: @thewellco_

