

YOGA

DANZA

ARTE

MEDITACIÓN

NUTRICIÓN

CACAO

RITUALES

PRANAYAMA

NATURALEZA



ALQUIMIA RETREAT

MAS D'EN GIRALT

DEL 30 DE MAYO AL 1 DE JUNIO

2025

UN VIAJE DE TRANSFORMACIÓN INTERNA
A TRAVÉS DEL CUERPO, LOS SENTIDOS Y
LA CREATIVIDAD.

¡HOLA! SOMOS LAIA Y MARIA, YOGIS Y ETERNAS APRENDICES EN EL CAMINO DE EVOLUCIÓN PERSONAL Y ESPIRITUAL.

SOÑAMOS CON UN MUNDO MEJOR, MÁS CONECTADO CON NUESTRO ENTORNO Y CON NOSOTRAS MISMAS Y CREEMOS PROFUNDAMENTE QUE ESTE CAMBIO COMIENZA DESDE EL INTERIOR DE CADA UNA.

CREEMOS EN LA NECESIDAD DE CREAR ESTOS ESPACIOS EN NUESTRAS RUTINAS PARA SILENCIAR LOS RUIDOS EXTERNOS Y RECONECTAR CON NUESTRO PROPIO RITMO. BAJAR EL VOLUMEN DEL MUNDO Y ESCUCHAR LO QUE REALMENTE NOS MUEVE, NUESTRAS PULSIONES Y DESEOS MÁS PROFUNDOS.

DE DESCOLONIZAR LA MIRADA E IDENTIFICAR PATRONES Y CREENCIAS QUE NOS APRISIONAN.

CREEMOS EN EL PODER DEL ARTE, DEL MOVIMIENTO Y DE LA NATURALEZA COMO CANALES QUE NOS AYUDAN A SALIR DE LA MENTE Y ACCEDER AL CORAZÓN.

EN EL CUERPO COMO UN CAMINO DE CONTACTO CON NUESTRO MUNDO INTERIOR, UN ORÁCULO QUE GUARDA MUCHAS RESPUESTAS Y ES, A LA VEZ, UN TERRENO DE JUEGO LLENO DE SABIDURÍA Y POSIBILIDADES.

EN EL PODER DEL COLECTIVO. DE LOS ENCUENTROS.

Y OFRECEMOS ESTA EXPERIENCIA CON EL FIN DE COMPARTIR ALGUNAS HERRAMIENTAS, INVESTIGACIONES Y DESCUBRIMIENTOS QUE CREEMOS SER DE GRAN VALOR PARA NUESTRA VIDA DIARIA.



LAIA ESPEJO DOTTI
Profesora de Hatha Vinyasa

MARIA CLARA DORNELAS

Profesora de Hatha Vinyasa & Expresión Corporal



RESCATAR
NUESTRA
SABIDURÍA
ANCESTRAL



RESPIRO



ALQUIMIA



NUTRIR
EL CUERPO,
LA MENTE
Y EL ALMA



EL RETIRO ALQUIMIA ESTÁ DISEÑADO PARA SER UNA EXPERIENCIA ÍNTIMA, CON SOLO 12 PARTICIPANTES. QUEREMOS CREAR UN AMBIENTE SEGURO Y ACOGEDOR PARA QUE CADA PERSONA PUEDA SUMERGIRSE EN UN PROCESO DE ESCUCHA PROFUNDA, MOVIMIENTO Y EXPLORACIÓN SENSORIAL, RECONECTÁNDOSE CON LA NATURALEZA Y SU PROPIO RITMO INTERNO.

UN ESPACIO DE LIBERACIÓN.
A TRAVÉS DE PRÁCTICAS FÍSICAS, ARTÍSTICAS Y ESPIRITUALES, BUSCAREMOS EXPANDIR LOS LÍMITES DE NUESTRA PERCEPCIÓN Y ABRIR LA MIRADA HACIA UNA EXISTENCIA MÁS CONSCIENTE Y ALINEADA.

ADQUIRIR HERRAMIENTAS QUE NOS AYUDEN A INTEGRAR ESTAS ENSEÑANZAS EN NUESTRA VIDA COTIDIANA.

¡RESCATAR LA SIMPLICIDAD Y LA POESÍA DE LA VIDA!

YOGA

Prácticas de
Hatha vinyasa,
Yin Yoga con
baño de sonido,
Pranyama



EXPRESIÓN CORPORAL

Taller de movimiento
y expresión personal

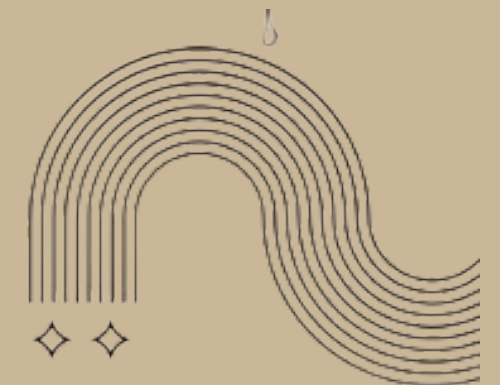
TALLER COCINA

INTEGRATIVA
Con enfoque ayurveda

ALQUIMIA RETREAT

TALLER DE DANZA

Infinitos Caminos del
Cuerpo con una
invitada especial



ARTE RITUAL

Despertaremos la
energía creativa que
nos ayudará a
manifestar nuestra
intención



ESPACIOS DE INTEGRACIÓN

Meditación, Cacao,
Journaling, Baño de
bosque silencioso

MASÍA MAS D'EN GIRALT

UN ENTORNO QUE NOS INVITA A REDESCUBRIR LA
NOCIÓN DEL TIEMPO.

UNA MASÍA DEL 1772, LLENA DE HISTORIAS,
SITUADA EN EL PARQUE NATURAL DE GARRAF.

UN ESPACIO ECO-SOSTENIBLE DONDE EL AGUA
PROVIENE DE LA LLUVIA, LA MIEL DE LAS ABEJAS
DEL HUERTO Y LOS ALIMENTOS DE PRODUCTORES
LOCALES. LA ENERGÍA SE GENERA CON PLACAS
SOLARES, RECORDÁNDONOS NUESTRA CONEXIÓN
CON EL ECOSISTEMA Y LA IMPORTANCIA DE UN
ESTILO DE VIDA CONSCIENTE.









VIERNES

14H-15:30H | LLEGADA + SNACK BIENVENIDA

16H-17H | CEREMONIA DE CACAO

18:30H-20:00H | YIN YOGA CON BAÑO DE SONIDO

20:00H-21:00H | CENA

21H- TIEMPO LIBRE

SABADO

7:00H- 7:30H | MEDITACIÓN

7:30H- 08:00H | PRANAYAMA

08:00H-9:30H | HATHA VINYASA YOGA

9:30H-10:00H | BAÑO DE BOSQUE

10:30H-12H | BRUNCH

12:00H-15:00H- LIBRE

15:00H-17:00H | TALLER COCINA AYURVEDA

17:00-18:00 | LIBRE

18:00H-20:00H | TALLER DANZA

20:00H-21:00H | CENA

21:00H | LIBRE

PROGRAMA
ALQUIMIA
RETREAT

DOMINGO

7:00H- 7:30H | MEDITACIÓN

7:30H- 08:00H | PRANAYAMA

08:00H-9:30H | HATHA VINYASA YOGA

10H-12H | TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL

12:00H-14:00H | BRUNCH

15:00-17:00 | ATANDO HILOS & RITUAL DE CIERRE





INCLUYE:

- 3 DÍAS Y 2 NOCHES DE HOSPEDAJE
- PENSIÓN COMPLETA (COMIDAS DISEÑADAS PARA DESINTOXICAR EL CUERPO, LA MENTE Y LAS EMOCIONES)
- TODOS LOS TALLERES Y ACTIVIDADES
- PASEOS POR LA NATURALEZA

INVERSIÓN:

EARLY BIRD HASTA EL 14/03: 440€

A PARTIR DEL 15/03: 470€

RESERVA: 150€

POSIBILIDAD DE PAGARLO EN TRES CUOTAS

"TODO ES ENERGÍA Y ESO ES TODO LO QUE HAY. SINTONIZA CON LA FRECUENCIA DE LA ENERGÍA QUE DESEAS Y NO PODRÁS EVITAR OBTENER ESA REALIDAD. NO PUEDE SER DE OTRA MANERA. ESTO NO ES FILOSOFÍA, ES FÍSICA." - ALBERT EINSTEIN