Soul & Adventure

Yoga y Aventura en Mallorca 21/24 septiembre 2017

¿Qué es Soul & Adventure?

El proyecto Soul & Adventure nace del vínculo natural necesario que existe entre el bienestar que proporciona el autoconocimiento, la serenidad que brinda la meditación, y la alegría y respeto por la naturaleza que sentimos al desarrollar actividades que impliquen explorar un entorno único de una forma divertida y desafiante.
Soul & Adventure solo quiere ser un puente de comunión entre el mundo interior de cada persona y la naturaleza disfrutando de una de las caras más bonitas del mediterráneo.

¿Por qué Mallorca?

Mallorca es una isla mágica donde podemos encontrar numerosas y variadas maravillas de la naturaleza. Playas y calas de aguas cristalinas, campos y montañas que ocultan joyas a la espera de ser descubiertas. Una isla con una energía magnética, natural y positiva, que asombra por su belleza y donde el buen clima nos permite practicar actividades al aire libre todo el año. Esperamos que descubras esa magia por ti mismo.

¿Qué vamos a hacer?

Yoga , Meditación y Aventura en Mallorca.

Nuestra propuesta son 4 días en la isla de Mallorca en un lugar idílico como es Casa Dima, con comida sana vegetariana, descubriendo Mallorca a través de deportes de aventura como puede ser el Coasteering, Trekking o la Escalada y reconectando con nosotros con clases de Yoga cada mañana y meditación por las tardes. Es una propuesta completa para desconectar de tu rutina y volver a conectar contigo y con la naturaleza en un paraje mágico como es Mallorca.

La Casa y el Entorno

Dima Center - Centre for Conscious Living
www.dimamallorca.com

Estaremos alojados en Casa Dima, una finca típica Mallorquina de 300 años de antigüedad ubicada en el corazón de la isla, elevada sobre una colina, rodeada de bosques y tierras agrícolas con vistas a un valle. Es un edifico señorial con más de 40 hectáreas de tierra de olivos, limoneros, naranjas e higos.

Casa Dima se encuentra en los alrededores de San Juan, población tranquila fuera de las masas turísticas. Un enclave idóneo para retiros donde esperamos que desconectéis y viváis nuevas experiencias.

El equipo de Soul & Adventure.

Está formado por:
Rock & Water Mallorca - Rock & Water Mallorca - Actividades de Aventura en la Naturaleza (Sebas y Adhara). experimentar la naturaleza a través del deporte y viceversa.
& Un camino de paz - Yoga, Pranayama y Meditación (Berta)

'Rock&Water Mallorca' nació de la necesidad de ir más allá del circuito convencional, del deseo de explorar, descubrir y compartir la naturaleza desde el respeto y la admiración, siempre dentro de un marco de seguridad. Sus fundadores Sebastián (Rock) y Adhara (Water) escogen Mallorca como escenario perfecto para expandir sus límites, sentirse vivos y experimentar la nutaraleza a través del deporte y viviversa.

Adhara

Sebas

'Un camino de paz' , nace hace unos años, de la mano de Berta.
En su búsqueda interior, Berta empieza practicando yoga en 2004, primero Hatha y Kundalini y más adelante Vinyasa. Formada en 500 YTT, por YogaOne Barcelona, sigue con su formación con diferentes maestros internacionales.

En 2010 se topó con su maestra, Uné, la cual la formó en temas relacionados con la naturaleza y diferentes terapias energéticas y de consciencia.
También Ofrece talleres y retiros de diferentes disciplinas.
Web: www.uncaminodepaz.com

Berta

Info sobre las actividades programadas.
Yoga y meditación

Yoga: Practicaremos el estilo Vinyasa Flow Yoga,que es un yoga dinámico, donde vinculamos la respiración con el movimiento.

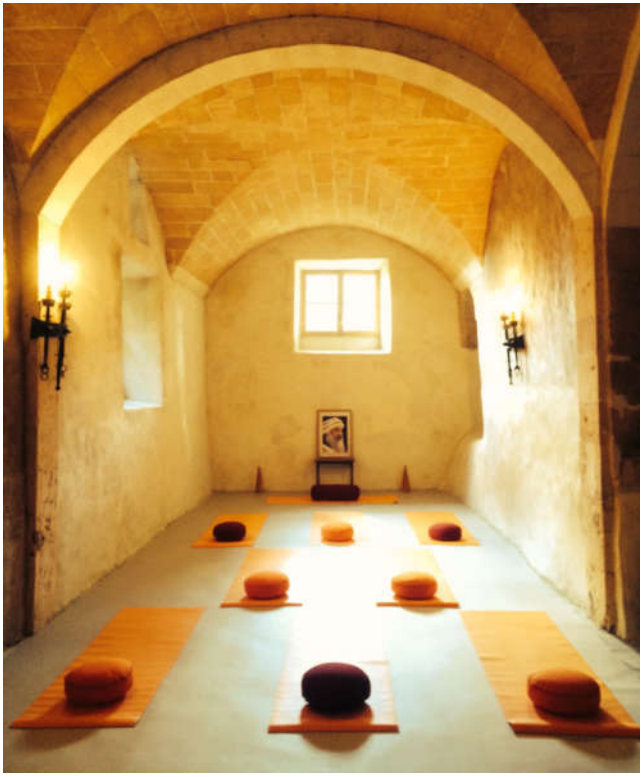
'Vinyasa Flow es una práctica transformadora, dinámica y creativa basada en secuencias equilibradas y fluidas llamadas vinyasas. Estas vinyasas se utilizan como catalizador para la transformación de viejos patrones y paradigmas del cuerpo, el yo y el mundo, para descubrir la potencia y la creatividad; liberar el flujo natural de la energia vital (prana) y conectar con la consciencia y con lo Absoluto. Armonizamos las energias internas y externas.

Vinyasa es un sistema de práctica abierto que permite que cada uno pueda seguir las necesidades de su cuerpo o se adapte a su propio estado mental. Se trata de una práctica que nos permite evolucionar hacia aquello que queremos en nuestra vida (hacia aquellos estados físicos, emocionales y mentales) o apartarse de aquello que ya no nos sirve.'

Pranayama: Aprenderemos diferentes Técnicas de respiración para aquietar la mente.

'La respiración es el puente entre el cuerpo físico y la mente. A través de la práctica del yoga podemos actuar sobre el movimiento y la distribución de prana (energia). El objetivo general del pranayama es controlar el prana (mediante la regulación del ritmo de respiración) y, a través, del control del prana, aquietar y calmar la mente".

Sus objetivos principales son:
- Purificar el cuerpo físico y cuerpo energético: mejora capacidad pulmonar, ayuda a eliminar residuos, ..
- Aumentar el nivel de energia:
- Equilibrar los flujos de la energia vital y mental.
- Regular el flujo de las corrientes de prana para estabilizar la mente: mejora la memoria, aporta calma y serenidad y induce a un estado mental de interiorización y concentración.'



Meditación: Practicaremos diferentes técnicas de concentración para llegar después a un estado de meditación.

'Cuando nos sentamos inmóviles, respirando de forma constante y equilibrada, concentrando la atención en un punto fijo u objeto, puede llegar un momento en que seamos capaces de mantener el flujo de atención sin distracciones. Se considera que cuando conseguimos mantener la concentración durante dos o tres minutos entramos en un estado de meditación. En esta fase, la concentración llega a un estado superior en el que la mente se mantiene inmóvil, sin interrupciones. ..'

* Las clases se realizarán en la sala de Yoga o en el exterior (jardín/terraza) según meteorología.

Info sobre actividades outdoor

La Naturaleza nos inspira y nos recarga, por ello, de la mano de "Rock&Water Mallorca" te proponemos actividades diarias para que experimentes nuevas sensaciones y que conectes con el medio. Mallorca te ofrece la oportunidad de explorar su lado más natural a través del deporte de aventura.

ACTIVIDADES OUTDOOR INCLUIDAS:
VIERNES Y SÁBADO
Cada día tendremos programada una actividad para que disfrutes al máximo de Mallorca.

Coasteering: El plan perfecto para disfrutar una aventura en el mar! Diversión y adrenalina aseguradas con actividades combinadas en una excursión por la costa de Mallorca. Podremos practicar saltos al mar desde diferentes alturas, rapelar sobre agua cristalina y disfrutar de increíbles cuevas.

Escalada: no importa si es tu primera vez o si ya tienes experiencia, pasarás una jornada adaptada a ti. Un día para conectar con la roca divirtiéndote en las alturas!

Senderismo: Mallorca es infinita, esto se aprecia en la diversidad de caminos por recorrer. Desde antiguas vías de comunicación entre pueblos de montaña a rutas que nos llevan hasta lo más alto de la isla o al nivel del mar descubriendo las calas vírgenes más bonitas siempre con vistas espectaculares de la costa o de la Serra de Tramuntana.

* Se realizarán dos de las actividades mencionadas dependiendo del estado del mar y meteorología.

ACTIVIDADES OPCIONALES PARA EL DOMINGO:
Si tienes tiempo y te has quedado con ganas de más, te propondremos una actividad extra: senderismo, escalada, explorar una cueva, tour en lancha o barranquismo!

* La actividad opcional requiere un mínimo de 4 participantes.

Requistos para la realización de actividades outdoor:
Requerimientos: saber nadar y no tener vértigo o claustrofobia.
Qué traer: Bañador, ropa deportiva, zapatillas deportivas que se puedan mojar, toalla, ropa y zapatillas de recambio y mochila para el día de la actividad. Según meteorología sera necesario chubasquero.

Qué necesitamos saber:
- Altura, peso y número de pie para proporcionar neopreno.
- Si padece alguna enfermedad, fobia o lesión.

PROGRAMA

Jueves:

17:00h

Llegada a la casa*

19:30h - 20:30h

Llegada

20:30h

Cena

21:30-22h

Explicación del fin de semana, horarios del retiro etc...

23h

A dormir

Viernes y Sábado

7.00h

Bon dia!! Despertar

7:30-9:00h

Clase yoga y meditación

9:00-10:30h

Desayuno y ducha y tiempo para organizar mochila

11:00 a 18:00h

Recogida Actividad //ACTIVIDAD //Vuelta a la Casa y yoga para terminar

19:00h

Tiempo libre y duchas

20:30 - 21:30h

Cena

22:00h

Meditación guiada

23:00h

A dormir

Domingo

7:00

bon dia

7:30-9:00

Clase yoga y meditación

9:00 - 10:30

Desayuno y duchas

11:00 -12:00

Quién quiera apuntarse a ACTIVIDAD o DESPEDIDA*

* Check in en casa Dima a partir de las 17:00h.
* Check out 11:00h.

Hora llegada Jueves a partir de las 17pm Check in en casa Dima
y Hora salida Domingo después de desayunar 11 a.m Check-out de casa Dima

Nota: para los que quieran hacer la actividad optativa de domingo, se podrá dejar la maleta en casa Dima y recogerla después.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

UBICACIÓN

"Dima Center For Conscious Living":
https://goo.gl/maps/n1bkqY7JYVt
Dima es facilmente accesible, Palma y el aeropuerto están a tan solo 25 minutos en coche. El pueblo de San Joan está a menos de 5 minutos en coche y Sineu la siguiente ciudad más grande está a tan solo 10 minutos. Estamos a solo 20 Minutos de Son Serra Marina una hermosa playa y un lugar de puesta de sol preciosa en la Costa Noroeste.

CÓMO LLEGAR:

COCHE: Si no dispones de coche propio, podéis alquilar uno. Un buen plan si tenéis pensado llegar unos días antes a la isla u os queréis quedar unos días más.
Nosotros os pasaremos un listado de empresas para que podáis contactar con ellas en caso de querer alquilar coche.

TRANSFER AEROPUERTO: Pondremos a vuestra disposición 2 transfers diarios para el día de llegada y vuelta.

Jueves 21: - 16.00h o 18.00h.
Domingo 24: 12:00h o 18:00h.

* Nota: El precio es de 21€/pax por trayecto siendo necesario un mínimo de 5 personas. El importe se abonará a la llegada de la casa.
* Los horarios previstos pueden variar. Por favor si estás interesado informanos sobre los horarios de vuelo para formar grupo y confirmar horarios finales de los transfers.

-TAXI: Precio estimado de 50€ por trayecto (Aeropuerto - San Joan). Si venís en grupo es una buena opción para compartir.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

TIPO DE COMIDA

Los desayunos y cenas en casa Dima serán vegetarianos.
Para las comidas de los días de actividad se incluye picnic pudiendo elegir menú vegetariano o no.

INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Si tienes cualquier intolerancia alimentaria o cualquier cosa que no puedas comer, te pediremos que nos avises al hacer tu reserva, para poder avisar a la casa, y que lo tengan en cuenta.

REQUISITOS PARA LAS ACTIVIDADES Y MATERIAL A TRAER

Todas las actividades son abiertas a todos los niveles.

Material a traer.

- Toallas de playa
- Esterilla de yoga si quieres traer la tuya (si no, allí habrá)
- Ropa cómoda para yoga y meditación.
- Ropa deportiva y zapatillas de deportivas que se puedan mojar.
- Ropa y zapatillas de recambio
- Bañador y toalla
- Chanclas
- mochila para el dia de la actividad
- Botella de agua o cantimplora
- Según meteorologia será necesario chubasquero
- Neceser personal**
- Cremas para el sol, recomendamos 30+ o más.
- Gafas de sol y gorro o gorra.

(Nota**: champús han de ser ECOLÓGICOS - requisito indispensable para DIMA)

DOLENCIAS FISICAS

Aunque las actividades y clases son abiertas para todos los niveles y para todo el mundo en general, nos gustaría que nos informaras si tienes cualquier lesión física, para poder amoldar las actividades para ti, en caso de ser necesario.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

EL PRECIO DEL RETIRO COMPLETO

El precio del retiro desde Jueves noche hasta domingo después del Desayuno,

EN EARLY BIRD HASTA 4 JULIO ES DE 490€

DESPUÉS DEL 4 DE JULIO SERÁ DE 540€

Incluye:

-Pensión Completa: Dormir las 3 noches Jueves, Viernes y Sábado.

-Desayuno, picnic al mediodia según actividad y Cena en Casa Dima, incluye desde cena jueves noche hasta desayuno domingo por la mañana

-Todas las actividades, el material y el seguro, y desplazamiento dentro de los horarios de actividades mencionadas.

-Sábanas y juego de cama.

* Las habitaciones son compartidas (2 , 3 o 4 personas).

No Incluye:

Vuelos hasta Palma de Mallorca

Transfer a la Casa del retiro

VUELOS

Para la contratación de los vuelos, se encargará cada asistente por su cuenta.

De todas maneras cuando tengas tu vuelo, y sepas los horarios te agradeceriamos nos informaras para poder organizar los horarios de los transfers que sean lo más fáciles para todos.

FORMA DE PAGO

Para hacer la RESERVA de tu espacio hay que abonar el 50% del precio total.

Nº de cuenta: ES58 0182 4245 5802 0154 1622,

SWIFT / BIC *: BBVAESMM o BBVAESMMXXX

* Necesario para transferencias internacionales

POLITICA DE CANCELACIÓN:

Si cancelas hasta un mes antes te devolvemos el 50% de la paga y señal.

Si cancelas después de esa fecha, la paga y señal no se devolverá

50% 1 MES ANTES

0% DESPUÉS

CONTACTO:

Mail: soulandadventure@gmail.com

Telefonos: 637.74.23.95 y 619.75.15.15

¡GRACIAS!