

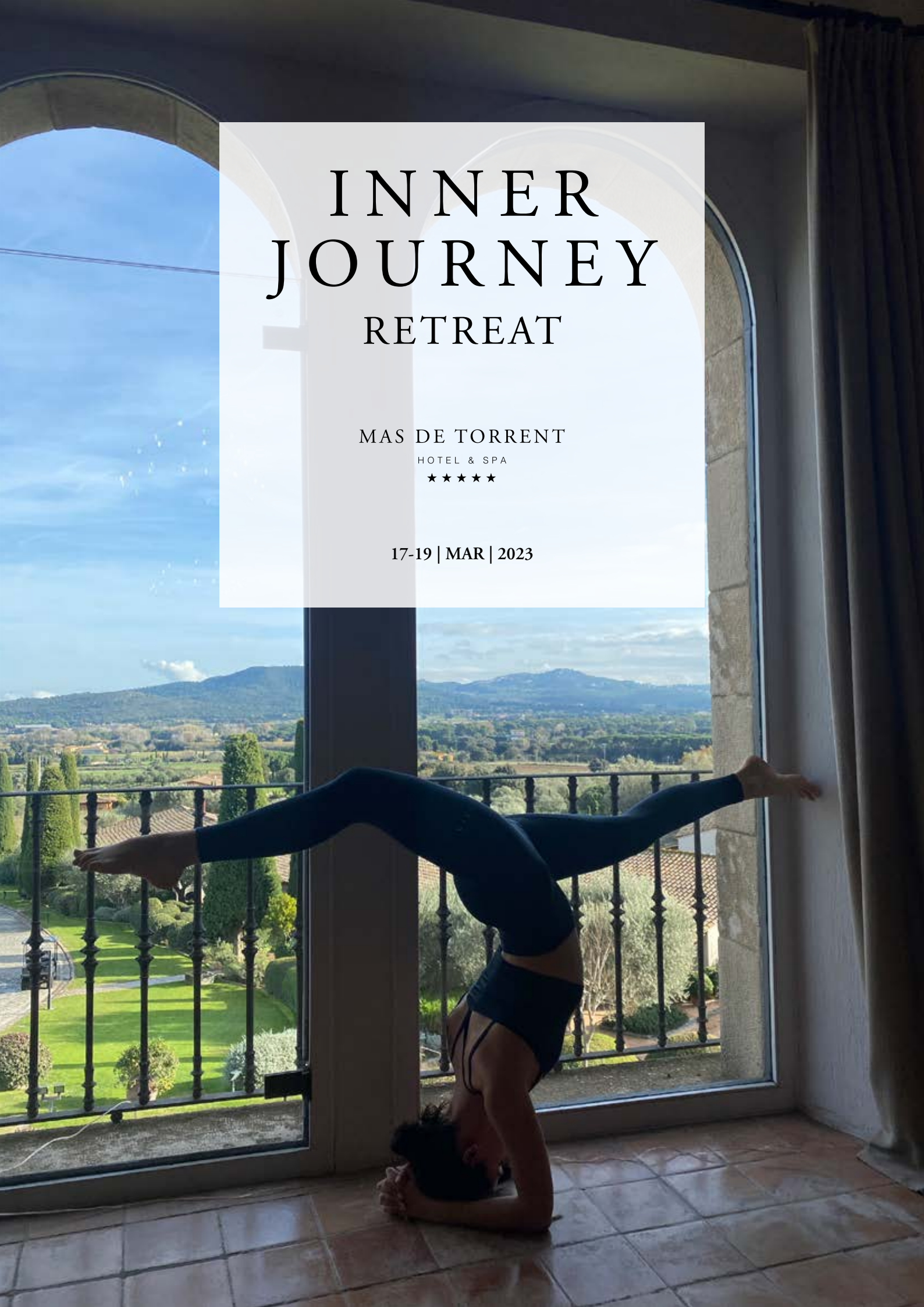
# INNER JOURNEY RETREAT

MAS DE TORRENT

HOTEL & SPA

★★★★★

17-19 | MAR | 2023







---

**FECHAS | DATES:**

17 al 19 de marzo, 2023

*March 17 to 19, 2023*

**PRECIO | PRICE:**

1.010€ (1pax)

1.610€ (2pax)

**IDIOMA | LENGUAGE:**

Español

*Spanish*

**CHECK IN:** 15pm

**CHECK OUT:** 12pm

**PROFESORA | TEACHER:**

Karen Truzman

Plazas limitadas\*

*Limited places\**

---



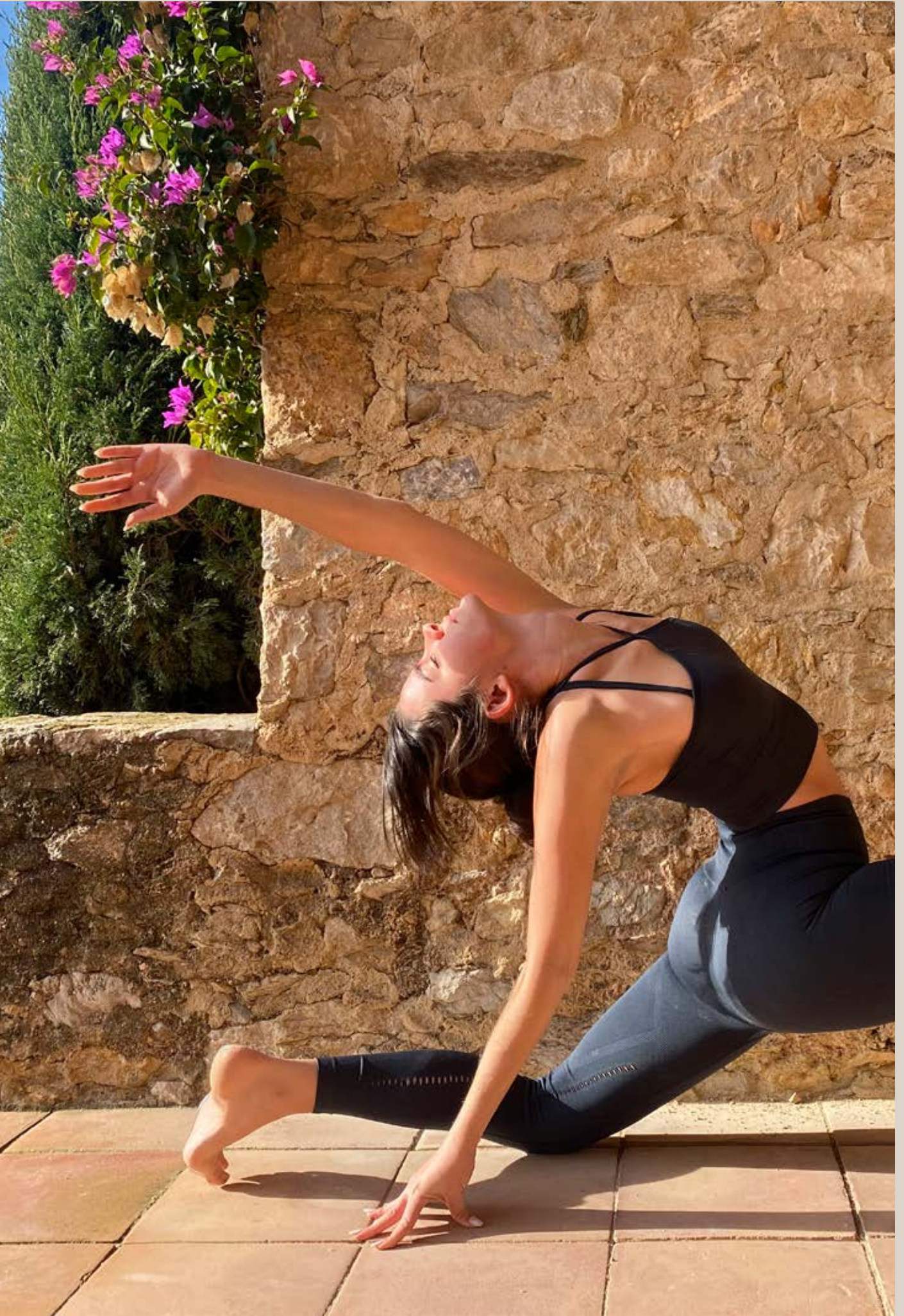


## I N C L U Y E

---

- Alojamiento en habitación doble para 2 noches.
  - Bebida de Bienvenida.
  - Welcome Pack
  - Mini bar con snacks y bebidas saludables.
  - Pensión completa siguiendo nuestra alimentación a base de productos de temporada y de proximidad (opción para veganos, celíacos y otras intolerancias). Bebidas no alcohólicas incluidas durante las comidas.
  - 4 clases de yoga –unas más energizantes por la mañana de Yoga y otras más restaurativas por la tarde.
  - Sesión de meditación & Pranayama.
  - Escritura guiada
  - Taller de conciencia corporal
  - Ritual de dormir
  - Acceso a Mas Spa (Sauna, Hammam, Piscina climatizada y sala Fitness by Technogym)
  - Posibilidad de adquirir productos de belleza del Spa con interesantes ventajas.
  - Material para las actividades (esterillas, cinturones y blocks).
- 
- *Accommodation in a double room for 2 nights.*
  - *Welcome drink.*
  - *Welcome pack*
  - *Mini bar stocked with healthy drinks and snacks.*
  - *Full board featuring a balanced, plant-based menu (fully adaptable for vegan, celiac and other food intolerances) based on local and seasonal products. Includes non alcoholic drinks with meals.*
  - *4 yoga classes- Energizing Vinyasa Yoga in the mornings, restorative yoga in the evenings.*
  - *Meditation & Pranayama sessions.*
  - *Guided writing*
  - *Body Awareness Workshop*
  - *Sleep Ritual*
  - *Access to Mas Spa (Sauna, Hammam, heated swimming pool, water circuit and fitness by Technogym).*
  - *Special offers on selected Spa beauty products.*
  - *Specialist equipment including yoga mats, blocks and belts.*







## K A R E N T R U Z M A N

---

Profesora de yoga dentro y fuera del mat. Mi viaje comenzó a los 16 años y mi primer momento de conexión real conmigo fue a través de yoga y escritura. Que alivio y que liberación, por fin tener acceso a mí.

A los 19, me estaba formando en chakra vinyasa. Yoga en sí es ya transformador, pero la sabiduría de los chakras me fascinó. ¿Por qué? porque habla de la relación directa que tiene nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras emociones y nuestra energía. Yoga para mí siempre fue sanador, mi lugar seguro, mi lugar de reencuentro. Todo tenía sentido, mucho.

*Yoga teacher inside and outside the mat. My journey began at the age of 16, and my first moment of real connection with myself was through yoga and writing. What a relief and what a release to finally have access to me.*

*At 19, I was training in vinyasa chakra. Yoga itself is already transformative, but the wisdom of the chakras fascinated me. Why? because it talks about the direct relationship that our body, our mind, our emotions and our energy have. Yoga for me has always been a healer, my safe place, my meeting place. It all made sense, a lot.*





## EL RETIRO

---

Puede ser difícil encontrar la paz y crear un buen equilibrio en la vida cotidiana, por ello, únete a la experiencia y apúntate a nuestro retiro de 3 días y 2 noches de bienestar y calma interior. Construido sobre un concepto holístico total: corazón, cuerpo y alma. Nos moveremos dinámicamente en las sesiones de yoga, conectaremos con la respiración y disfrutaremos de la naturaleza que nos rodea. Aprenderemos a escuchar el cuerpo, la mente, y a nutrirlos de una manera integral y profunda. Una experiencia única para reconectar con tu yo más esencial en un entorno único.

El objetivo principal del retiro es que todos podáis participar, independientemente del nivel, las necesidades o las aspiraciones. Tiempo para relajarse. Tiempo para ti.

*It can be difficult to find peace and balance in our day-to-day lives, and so it gives us great pleasure to invite you to experience our 3-day, 2-night yoga retreat aimed at taking you to a place of deep, inner peace and wellbeing.*

*Designed around a holistic concept that encompasses body, mind and soul, Mas de Torrent's stunning location in the heart of the Empordà countryside is the perfect place to hone your yoga practice, connect with your breath, and enjoy nature at her finest. Here you'll find the time and space to listen to, and nourish both body and mind, and reconnect with the deepest essence of your 'self'. This retreat is offered at all levels.*





## ¿ P O R Q U É U N I R S E A L R E T I R O ?

---

- Exploraremos la práctica de yoga desde todas sus posibilidades en el cuerpo: flexibilidad, fuerza, balances, invertidas, torsiones, aperturas de pecho y más.
  - Si quieres llevarte a casa nuevos hacks para tu práctica.
  - Para reconectar contigo.
  - Para conocer cómo tu cuerpo se convierte en una brújula cuando lo escuchas.
  - Para explorarte y descubrirte a través de la escritura guiada.
  - Para restaurarte a todos los niveles.
  - Para construir un kit de herramientas para aprender a atravesar y saborear cada momento de tu vida. Saber que cuentas contigo y que eso te dé calma.
  - Si quieres un acompañamiento cercano y personalizado en tu camino y en tu práctica.
  - Si quieres calmar tu sistema nervioso que está en alerta para reconectar con el disfrute y con el momento presente.
  - Si quieres adquirir consciencia emocional y corporal.
  - Si quieres descubrir tanto tu fuerza interior como la fuerza de tu cuerpo. Explorar tu apertura, flexibilidad y fluidez en mente y cuerpo.
  - Disfrutar de la naturaleza.
  - Disfrutar de Mas de Torrent Hotel & Spa.
- 
- *We will explore the practice of yoga from all its possibilities in the body: flexibility, strength, balances, inverted postures, twists, chest openings and more.*
  - *If you want to take home new hacks for your practice*
  - *To reconnect with you.*
  - *To know how your body becomes a compass when you listen to it.*
  - *To explore and discover yourself through guided writing.*
  - *To restore you in all levels.*
  - *To build a toolkit to learn to go through and savor every moment of your life. Knowing that you count on you and that that calms you down.*
  - *If you want a close and personalized accompaniment on your objectives and in your practice*
  - *If you want to calm your nervous system. Reconnect with the present.*
  - *If you want to acquire emotional and body awareness.*
  - *If you want to discover both your inner strength and the strength of your body. Explore your openness, flexibility and fluidity in mind and body.*
  - *Enjoy nature*
  - *Enjoy Mas de Torrent Hotel & Spa.*



MAS DE TORRENT

HOTEL & SPA

★★★★★

[hotelmastorrent.com](http://hotelmastorrent.com)

972 303 292

[info@mastorrent.com](mailto:info@mastorrent.com)

SIGNATURE  
TRAVEL NETWORK

 [@masdetorrent](https://www.instagram.com/masdetorrent)

 [@karenrocket](https://www.instagram.com/karenrocket)



A MEMBER OF  
[unicohotels.com](http://unicohotels.com)

RELAIS &  
CHATEAUX