



MAS DE TORRENT

HOTEL & SPA

★★★★★



MAS DE TORRENT

YOGA

RETREAT

by Lina Jurėiūnė

MARCH | MARZO 11-13, 2022



DATES | FECHAS:

March 11 to 13, 2022
11 al 13 de Marzo, 2022

PRICE | PRECIO:

1010€ (1pax)
1610€ (2pax)

IDIOMA | IDIOMA:

English
Inglés

CHECK IN: 15pm

CHECK OUT: 12pm

TEACHER | PROFESORA:

Lina Jurevičiūtė

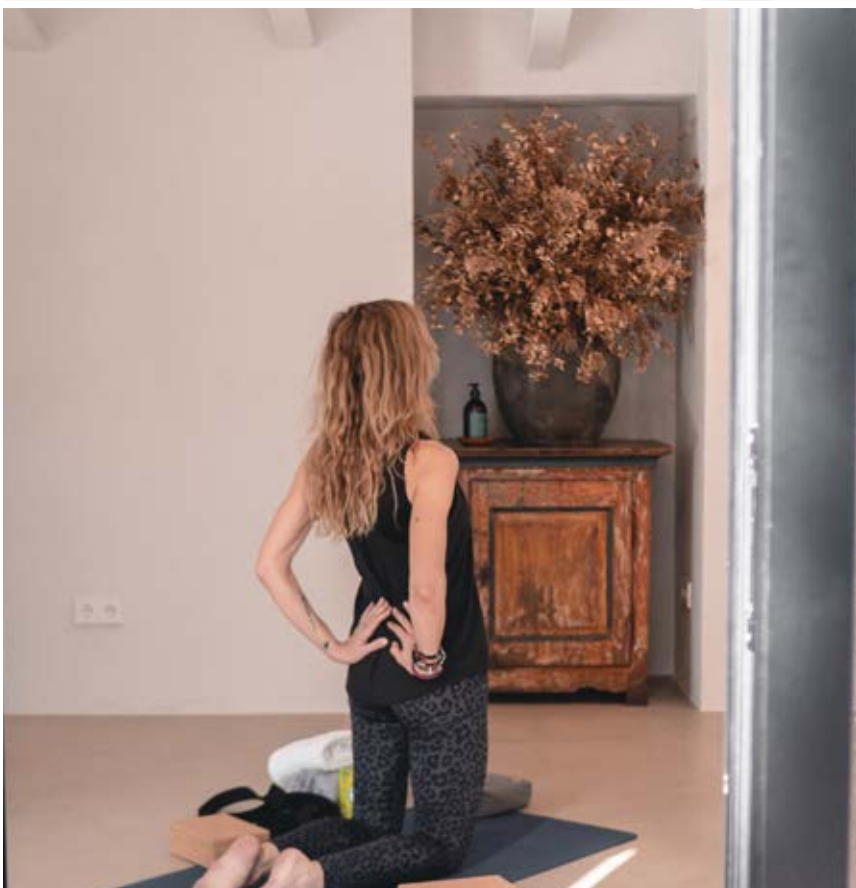
Limited places*
*Plazas limitadas**



L I N A J U R E V I Č I Ū T Ę

I'm Lina, passionate about life, wellness and living with an open heart. I strongly believe that through the power of our breath and movement we can transform not just our body but our mind too. I invite you to embark on this journey together and witness your soul flourish again.

Soy Lina, apasionada de la vida, el bienestar y vivir con el corazón abierto. Creo firmemente que a través del poder de nuestra respiración y movimiento podemos transformar no solo nuestro cuerpo sino también nuestra mente. Los invito a embarcarse en este viaje juntos y ser testigos de cómo su alma florece nuevamente.

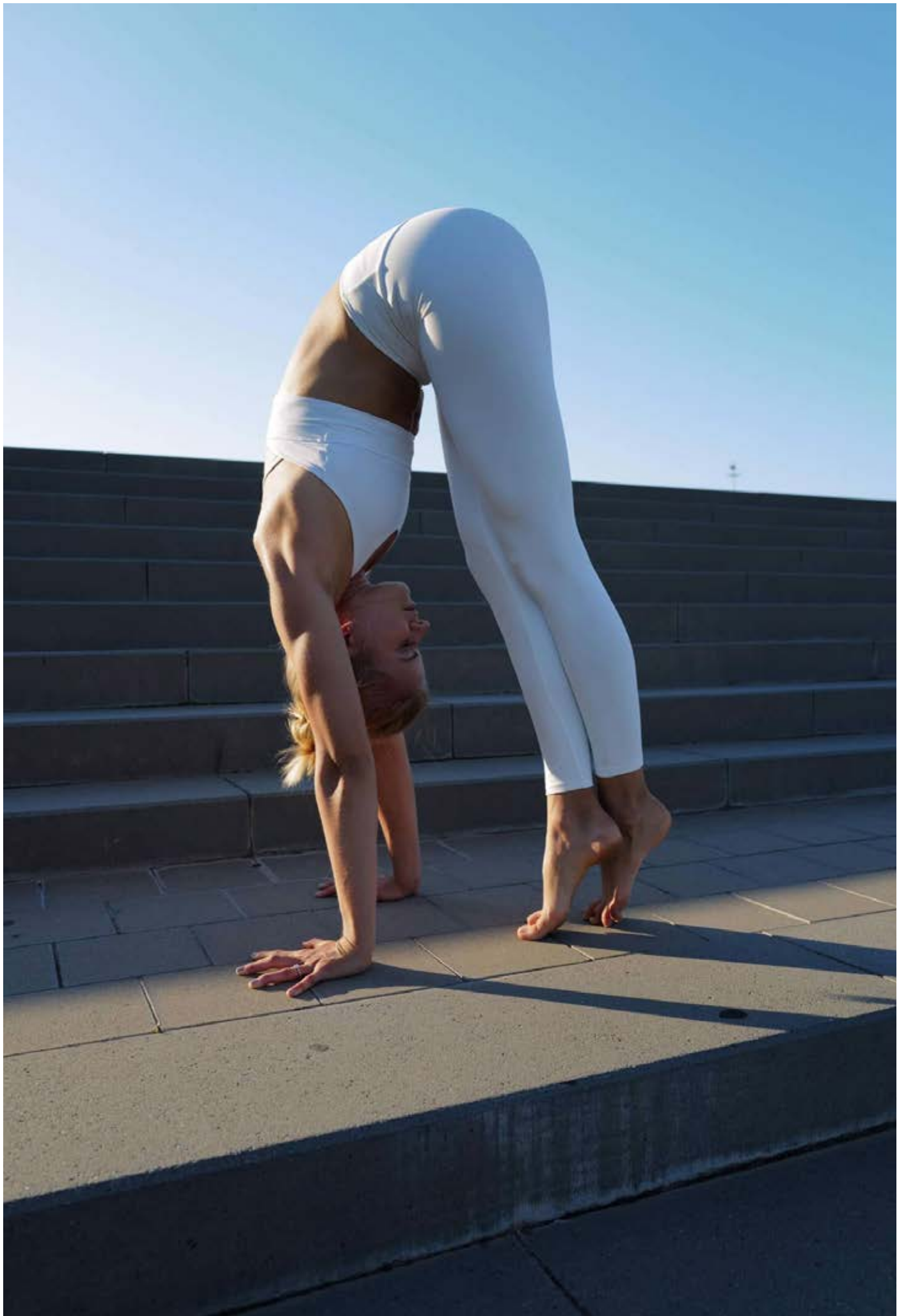


R E T R E A T

Just as nature enters a cycle of renewal growth and expansion in spring—so does the energy within us so let's take time out from our busy lives and give ourselves the opportunity to reset and reconnect. During these few days together we'll cultivate contentment, peace in our minds and body and learn the techniques to stay strong, connected, and healthy from the inside out. This retreat will help you delve deeper into your yoga & meditation practice, you will have time to relax and renew your energy in beautiful surroundings of Mas de Torrent and reinvigorate your mind, body, and soul. This retreat is offered at all levels.

Así como la naturaleza entra en un ciclo de renovación, crecimiento y expansión en primavera, también lo hace la energía dentro de nosotros, así que tomemos un break de nuestras ajetreadas vidas y démonos la oportunidad de tiempo de calidad y reconectarnos.

Durante estos 3 días juntos cultivaremos la alegría, la paz en nuestra mente y cuerpo y aprenderemos las técnicas para mantenernos fuertes, conectados y saludables de adentro hacia afuera. Este retiro te ayudará a profundizar en tu práctica de yoga y meditación, tendrás tiempo para relajarte y renovar tu energía en el hermoso entorno de Mas de Torrent y revitalizar tu mente, cuerpo y alma. Este retiro se ofrece a todos los niveles.



B E N E F I T S

- Increase flexibility
- Increase muscle strength and tone
- Renewed energy and inner peace
- You'll feel relaxed and rested
- Improve posture and balance
- Silence and time for yourself.

- *Gana Flexibilidad*
- *Aumenta la fuerza y el tono muscular*
- *Energía renovada y paz interior*
- *Te sentirás relajada y descansada*
- *Mejora la postura y el equilibrio*
- *Desconexión y tiempo para ti*



I N C L U D E D

- Accommodation in a double room for 2 nights.
- Welcome drink.
- 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.
- Yoga Nidra Meditation session.
- Sound bath session.
- Breath work sesión.
- Mindful Walk
- Access to MasSpa (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.

- *Alojamiento en habitación doble para 2 noches.*
- *Bebida de Bienvenida.*
- *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 Vinyasa y otras más restaurativas por la tarde de Yin Yoga.*
- *Sesión de meditación.*
- *Sesión de Sound bath*
- *Sesión de Respiración*
- *Caminata consciente*
- *Acceso a MasSpa (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).*



MAS DE TORRENT

HOTEL & SPA

★★★★★

hotelmastorrent.com

972 303 292

info@mastorrent.com

SIGNATURE
TRAVEL NETWORK

 @masdetorrent

 @bylinaju



A MEMBER OF
unicohotels.com

RELAIS &
CHATEAUX