

Selfday



PALM TREE



medusa

25 DE ENERO • 10 a 14h

JARDÍN L'ALBARDA

PILATES • BRUNCH • VELAS DE MIEL • AROMATERAPIA

CRONOGRAMA

10:00 - 10:15 | Círculo de Bienvenida

Daremos inicio a la mañana con un círculo de bienvenida, donde nos presentaremos y conectaremos con nuestras intenciones para el día. Este será un espacio cálido y de confianza para abrirnos y preparar nuestra energía para todo lo que está por venir.

10:15 - 11:40 | Pilates Slow, Meditación y Journaling

Continuaremos con una sesión de Pilates Slow guiada por Lucía de Palm Tree. Enfocada en movimientos suaves, respiración consciente y conexión mente-cuerpo, rodeada por la serenidad del Jardín de L'Albarda.

11:40 - 12:30 | Descanso y Brunch

Disfrutaremos de un brunch muy auténtico acompañado por café de especialidad, preparado al momento por Álvaro y Alberto, los chicos de Gluttoni Club. Este será un momento para recargar energías y disfrutar del ambiente natural y relajante del Jardín de L'Albarda.

12:30 - 13:30 | Taller de Aromaterapia, Velas y Manifestación

En este taller creativo combinaremos el poder de los aromas y la intención:

- Aprenderás sobre los aceites esenciales y crearás tu propio roll-on personalizado, enfocado en tus objetivos y bienestar personal.
- También crearemos una vela de miel enrollada, que podrás usar como herramienta en el ritual de abundancia y prosperidad, diseñado para realizarse los días 11 y 22 de cada mes. Este ritual te ayudará a manifestar tus deseos con intención y enfoque.

13:30 - 14:00 | Cierre con Respiración Consciente (Pranayama)

Cerraremos la jornada con una sesión de respiración consciente (pranayama), donde aprenderás técnicas que calman la mente y equilibran tu energía. Este momento será perfecto para integrar todo lo vivido durante el Self Day y regresar a tu día a día con una sensación de paz y plenitud.

85€ POR PERSONA | Solo necesitas que traer tu esterilla, del resto nos encargamos nosotras.

HAZ TU RESERVA CON 35€ POR BIZUM AL 613272305
PAGO FINAL EN EFECTIVO EL MISMO DÍA
REEMBOLSABLE HASTA 3 DÍAS ANTES DEL EVENTO.