

**RETIRO**  
**SERENIDAD INTERIOR**  
**Experiencias para aprender a relajarte y disfrutar de una vida plena**



- ☀ **RETIRO:** 3 días, 2 noches.
- ☀ **FECHAS:** 28 a 30 de marzo de 2025.
- ☀ **LUGAR:** Sant Honorat (MALLORCA).
- ☀ **PRECIO:** 390 euros alojamiento en pensión completa y formación con inscripción anticipada hasta el 1 de marzo de 2025 (450 euros a partir de esa fecha).

*\*Los alumnos de la Formación SER tendrán una bonificación especial de 30 euros.*

## 1.- Presentación

*"A veces, lo más productivo que puedes hacer es relajarte."*

La **paz interior** se relaciona con la calma mental. Cuando encaramos una situación con una **atención plena** en los beneficios y desventajas de cualquier acción posible y sus consecuencias, entonces nuestra mente no se encuentra perturbada y esto es verdadera paz interior.

La **serenidad** es una experiencia que se concibe como un estado de equilibrio físico, mental, emocional y espiritual.

La necesidad de recrearse es un elemento esencial del ser humano. **Experimentar conscientemente la diversión** es una forma de gratitud que aporta plenitud.

**OBJETIVO:** Abordaremos este retiro desde un prisma positivo. De esta forma, aportaremos el entorno, el momento y las experiencias adecuadas para brindar herramientas para la relajación y realizar actividades consideradas "desestresantes" (ocio y diversión).

**Un paréntesis para sentir serenidad, plenitud interior y, como no, para experimentar y divertirnos.**

Proponemos un lugar privilegiado, realmente tranquilo, silencioso y recóndito, ubicado en la montaña de Randa (Mallorca). Nos alojaremos en una hospedería muy bonita, **Sant Honorat**, con vistas preciosas a la isla de Cabrera, cultivo de verduras con permacultura y rincones donde tomarte tu tiempo y espacio para la reflexión, la contemplación y el descanso.

Además, las habitaciones son individuales, a excepción de unas pocas que son dobles. Así que puedes escoger venir solo/a, con amigos o en pareja, conservando espacio a tu intimidad. Algunas habitaciones cuentan con baño, otras tienen el baño compartido, pero solo entre muy pocas personas y en perfectas condiciones.

La comida es vegetariana, sanísima y nos cocinarán cada día para nosotros, pudiendo adecuarse sin problema a dietas especiales (sin gluten, sin lactosa, vegana, etc).

Compartiremos esta experiencia junto a otras personas con la misma inquietud, sensibilidad y objetivo: **recobrar la serenidad interior.**



## 2.- Objetivo

A través del auto conocimiento, de la percepción consciente de nuestro cuerpo físico y sus sensaciones, de la gestión mental y emocional y de una mejor percepción del tiempo podremos mejorar nuestra calidad de vida, fomentando la salud y bienestar.

**Crearemos un oasis de paz y serenidad para que te relajes, descanses y te repongas.  
¡Cargarás baterías para el resto del año! ;-)**

Se trata de un retiro 100% práctico, ameno y útil para tu día a día.



### 3.- **Dirigido a**

- ☀ Si estás pensando en tomarte unos días para mejorar su bienestar personal y auto conocimiento.
- ☀ Si deseas hacer una pausa para parar, pensar y rehacerte del frenético día a día.
- ☀ Si quieres conocer un estilo de vida que te permita vivir un estado de serenidad y plenitud.
- ☀ Si quieres aprender a priorizar, gestionar tus pensamientos y emociones, centrar tu atención y mejorar tu concentración.
- ☀ Si te apetece pasarlo bien, experimentar y divertirte con personas con tu misma inquietud.

### 4.- **Temario**

- ☀ EJERCICIOS para la relajación, el equilibrio y la focalización.
- ☀ EJERCICIOS de corporalidad, ritmo y movimiento.
- ☀ COACHING para el bienestar mental y emocional.
- ☀ AROMATERAPIA Y AUTO MASAJE: una experiencia sensitiva.
- ☀ MUSICOTERAPIA: cada momento tiene su ritmo.
- ☀ PASEO consciente y CONTEMPLACIÓN de la puesta de sol.



### 5.- **Organización**

El grupo será muy reducido, máximo 15 participantes y un mínimo necesario de 8. Puedes ver más información de las instalaciones de nuestro alojamiento en la Ermita de Sant Honorat en su web: [www.ermitsanthonorat.org](http://www.ermitsanthonorat.org)

DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA: Todos las comidas están incluidas en el precio. De esta manera no tenemos que preocuparnos de nada más que de centrarnos en el trabajo interior a realizar; este será nuestro objetivo principal, así como relajarnos y disfrutar. La comida básicamente será vegetariana y podemos adaptarnos a todas las intolerancias o alergias alimentarias.

### 6.- **Agenda**

#### ☀ **VIERNES:**

##### **TARDE**

- . 18'30 a 19'30h Llegada y acomodación
- . 20h Cena
- . 21'30h PRESENTACIÓN del grupo y el retiro. Ritual de bienvenida.



## ☀ **SÁBADO:**

**MAÑANA:** *Gemma Soler Raspall* ☀ *Coach experta en el desarrollo holístico del SER*

. 8'30h Desayuno.

. 9'30 a 13h Introducción teórica y **prácticas para el equilibrio y el bienestar.**

Utilizaremos el movimiento, la respiración y el ritmo, inspirándonos en ejercicios de tradición oriental (yoga, tai-chi o chi-kung) para promover la relajación, la focalización y el equilibrio interior.

Coaching y mindfulness para experimentar la plenitud del momento presente.



**TARDE:** *Asun Amengual i Toni Recio* ☀ *Incánus Creaciones*

. 13'30h a 14'30 Almuerzo.

. 14'30 a 15'30h Tiempo de descanso individual.

. 15'30 a 17'30h **El sentido que inspira.**

A través del sentido del olfato y el tacto experimentaremos sensaciones con el uso de aceites esenciales. Una puerta sensitiva al auto descubrimiento, útil en el día a día y apto para compartir. Exploraremos un oasis de sensaciones donde recrearnos, inspirar energía y expirar serenidad, despertando la sensibilidad de los estímulos olfativos y táctiles. ¿Jugamos?



. 18 a 20h Paseo consciente y puesta de sol.

. 20h Cena.

## ☀ **DOMINGO:** *Pau Català* ☀ *Terapeuta musical*

**MAÑANA**

. 8'30h Desayuno

. 9'30 a 12'30h **Siente tu música, siente tu bienestar**

Este taller te aportará una nueva perspectiva sobre la música y el bienestar. Se llevarán a cabo diversas experiencias basadas en la musicoterapia expresiva. Utilizaremos diversos instrumentos de percusión y también tu cuerpo para conectar con tu ritmo y sentir el placer de relacionarte. No necesitas saber tocar instrumentos, sólo dejarte llevar por el momento presente y las recomendaciones del terapeuta.



- . 12'30 a 13h Conclusiones finales.
- . 13'30h a 14'30 Almuerzo.
- . 16h FIN de nuestra estancia.

## **7.- Condiciones y precio**

Formación, material, actividades complementarias, alojamiento en habitación individual y pensión completa.

☀ **390 euros todo incluido.**

☀ **450 euros a partir del 1 de marzo de 2024** (si aún hay plazas disponibles).

Precio calculado para un grupo mínimo de 8 asistentes y máximo de 15. El precio NO INCLUYE el transporte hasta Sant Honorat. Aún así, siempre y cuando nos sea posible, intentaremos facilitar tu llegada al lugar de impartición, organizándonos entre los asistentes para el transporte.

Si llegas vía aeropuerto, solo tienes que coger el autobús línea A51 atib (postes rojos) Aeropuerto-Campos, que tiene parada en Lluçmajor, pueblo cercano en el que te podremos pasar a recoger. El trayecto es de unos 25 minutos.

Enlace para más información: <https://www.tib.org/es/lineas-y-horarios/autobus/-/linia/A51>

**\*NOTA 1:** *En el caso de necesitar una alimentación especial (alergias, intolerancias, preferencias nutricionales) coméntanoslos y te propondremos una alternativa afín a ti.*

**\*NOTA 2:** *Los alumnos de la Formación SER, en cualquiera de sus ediciones, tienen un descuento especial de 30 euros.*



## 8.- Organiza y acompaña



**Gemma Soler Raspall**

**Desarrollo holístico del SER** ☀ [www.gemmasolerraspall.com](http://www.gemmasolerraspall.com)

**Diplomada** en publicidad y relaciones públicas. Diplomada en turismo. Postgrado en dirección de empresas. Postgrado en igualdad en las empresas. Máster en dirección de comunicación. Máster en *coaching*. Máster en bioética.

Con más de veinte años de experiencia en desarrollo personal y profesional, es la impulsora de la **Formación SER**, aulas que fomentan el auto conocimiento, el crecimiento interior, la filosofía para el bienestar y la cultura espiritual.

**Autora de los libros** "Sociedad LIMITADA" y de "Diàlegs essencials".

CIENCIA ☀ FILOSOFÍA ☀ ESPIRITUALIDAD

## 9.- Pre-inscripción

Si estás interesado/a, debes informarnos enviando un email a [salut360graus@gmail.com](mailto:salut360graus@gmail.com) y se te indicará cómo realizar un pago de 100 euros como señal de reserva de tu plaza. Tu palabra es también la nuestra, y des del momento de manifestar tu intención de venir contaremos en firme con tu presencia.

El importe no será reembolsado en caso de cancelación por parte del cliente, aunque sí en el caso de no realizarse la actividad por no llegar al mínimo de personas inscritas, o debido a la anulación del retiro por parte de la organización.

La diferencia se abonará el mismo día que empezamos el curso al llegar a destino.

## 10.- Consejos prácticos

Cuando hagas tu equipaje recuerda coger ropa cómoda, así como calzado apropiado para realizar un paseo tranquilo por la montaña. Ten en cuenta también coger unos calcetines para poder andar descalzo. Te recomiendo que traigas un buen libro y la mente abierta para aprender y compartir.

## **11.- Información e inscripciones**

☀ salut360graus@gmail.com  
☀ Tel. 627.01.82.93

