



EL VICENC

MINDFULNESS RETREAT

info@elvicenc.com

+34 871 110 392



VUELVE A CONECTAR CONTIGO

Descubre nuestros retiros en el Norte de Mallorca

En **El Vicenç Mindfulness Retreat** encontrarás la oportunidad perfecta para restablecer la conexión entre la mente y el cuerpo.

Encuentre el equilibrio en nuestros retiros a través de diferentes técnicas realizadas por nuestro grupo de profesionales. Sesiones de Mindfulness guiadas, gimnasias suaves, plan nutricional saludable, tratamientos de relajación en nuestro espacio Wellness, senderismo por la naturaleza en uno de los entornos naturales más bonitos del norte de Mallorca.

RETIRO FIN DE SEMANA

VIERNES

A partir de las 15:00h

Llegada a El Vicenç Mindfulness Retreat

17:00h a 19:00h

Explicación del retiro y práctica Mindfulness

SÁBADO

7:00h a 8:00h

Despertar autónomo

9:00h a 10:30h

Taller de neurociencia

10:30h a 12:00h

Práctica de meditación

12:00h a 13:00h

Mesa redonda

14:30h a 17:00h

Ruta 1 - Senderismo autónomo

17:00h a 18:00h

Gimnasias suaves

DOMINGO

5:00h a 7:30h

Amanecer - Práctica de la gratitud

9:00h a 10:30h

Salud mental y sueño

10:30h a 12:00h

Escucha activa

12:00h a 13:00h

Práctica final Mindfulness

19:00h

Finalización del retiro

Desayuno

8:00h a 9:00h

Comida

13:00h a 14:30h

Cena

20:00h a 21:30h

Tiempo libre

Entre 2h a 3:30h al día



RECOMENDACIONES

Para disfrutar del **tiempo libre**

ACTIVIDADES INCLUIDAS:

Acceso al SPA

Acceso al gimnasio

Ruta de senderismo autónomo adicional

Ver un documental o película en nuestro sala de cine

Leer uno de nuestros libros en nuestra biblioteca

ACTIVIDADES CON COSTE ADICIONAL:

Asesoría emocional privada

Asesoría nutricional privada

Personal trainer

Sesión de gimnasia suave privada

Tratamientos y masajes

Alquiler de bicicleta

Alquiler de kayak, paddle surf, surf foil, etc.

Ruta ciclista o de senderismo con guía



BLOQUE MINDFULNESS (I)

Despertar Mindful autónomo:

Una experiencia personal para practicar a diario las técnicas "mindful" en la vida cotidiana.

Práctica del silencio:

El objetivo es la desconexión con los pensamientos exteriores y con el ruido cotidiano, y la conexión con la esencia de la vida.

Bodyscan:

Es una práctica de autorregulación atencional del cuerpo mediante la atención focalizada.

Taller mindfulness:

Conocer desde la vertiente científica las técnicas más eficientes de este arte de vivir milenario.

Práctica de la gratitud:

La humildad y sinceridad de una actitud hecha en grupo y dirigida al despertar de la conciencia.

Salud mental y sueño:

Un taller para conocer los beneficios para la salud de la calidad del sueño con profesionales de salud mental.



BLOQUE MINDFULNESS (II)

Taller de neurociencia:

El desarrollo del aprendizaje de la relación con la neurociencia a través de los más recientes estudios científicos.

Meditación:

Son fundamentales para encontrar la vía del camino personal. Se trata de unas técnicas ancestrales puestas en un contexto actual.

El entrenamiento diario de esta práctica está avalado por los grupos de investigación que se dedican a analizar los beneficios del mindfulness.

Mesas redondas:

En las mesas redondas que realizaremos después de cada experiencia pondremos en común las vivencias personales para aprender sobre nuestras propias dudas con la dirección de un especialista en este tipo de dinámicas.

Práctica de escucha activa:

La escucha activa se realiza en un contexto de “tiempo de calidad” donde la persona aprende a escucharse a si mismo y a los demás en un proceso de meta-consciencia.

Práctica final de mindfulness:

Se trata de dejar atrás la conciencia (lo que somos debido a la influencia de los demás) y empezar a ser conScientes (lo que queremos ser en base a nuestras elecciones).



BLOQUE GIMNASIAS SUAVES (I)

TÉCNICAS ENERGÉTICAS

Chi-kung:

Combina movimientos suaves del cuerpo con relajación, respiración y visualización.

Jin-shin-Jitsu:

Herramienta que permite a la persona tomar conciencia de su cuerpo, conectar con su alma y recuperar el equilibrio perdido.

Pranayama:

Se basa en diferentes tipos de respiraciones para mejorar la captación de oxígeno e incrementar la energía vital.

Do-in:

Origen chino, es una técnica basada en la filosofía Taoista. Automasajes promoviendo la circulación de la energía Qi.



BLOQUE GIMNASIAS SUAVES (II)

TÉCNICAS POSTURALES Y DE ALINEACIÓN

Pilates:

Se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna.

Yoga:

Un conjunto de técnicas y herramientas de perfeccionamiento y/o evolución del ser humano a nivel físico, mental y espiritual. Es una forma de vida.

Isostretching:

Procedimiento para flexibilizar y fortalecer el cuerpo mediante ejercicios adecuados.

Técnica de base:

Ejercicios que se realizan con una barra o en el suelo que estira la musculatura posterior, la interna y la flexora.

Yoga Bowspring:

Sistema de alineación basado en investigaciones físicas y biomecánicas más actuales, trabaja con un patrón postural lumínico óptimo.

SGA:

Se trata de una técnica preventiva derivada de la R.P.G. (reeducción Postural Global) dirigida especialmente a deportistas.



NUTRICIÓN

Todos nuestros retiros incluyen pensión completa.

Desayuno, comida, cena y meriendas - Bebidas no incluidas

En El Vicenç Mindfulness Retreat queremos promover un estilo de vida saludable, por ello contamos con la asesora de nutrición, **Rosa Rullán** y la **Clínica Morano**, para que trabajen en un plan nutricional adaptado a la temporada y a nuestros clientes. El equipo de **Grupo Santi Taura** son los encargados en la elaboración de nuestros platos.

Consideramos poner en las manos de estos profesionales este propósito tan importante para la salud, ya que consideramos que compartimos valores como: “Quererse es sinónimo de cuidarse”.

Al igual que nuestro entorno, queremos contar con la **dieta mediterránea**, una de las más saludables del mundo por su potente efecto antioxidante e antiinflamatorio.

En nuestros retiros se podrá disfrutar de una **alimentación antiinflamatoria** nos ayuda a prevenir numerosas enfermedades no transmisibles, mejorar la energía y la calidad del sueño, para alcanzar el bienestar purificando nuestro cuerpo, organismo y piel.



RUTAS DE SENDERISMO AUTÓNOMAS

En los retiros de **una semana** se realizan todas las rutas establecidas por nuestro guía. En los de un **fin de semana** se realiza una de ellas, y en caso de solicitarlo dos.

Ofrecemos la visita a diferentes cimas y caminatas del norte de la isla. La **Atalaya Vella**, utilizada en la antigüedad como torre de vigilancia formaba parte de todas las que cerraban el perímetro de la isla de Mallorca.

Las demás rutas eran propias de visita por parte de la población para acceder a lugares de pastoreo, como el **Camí de Coves Blanques**.

La ruta cercana y más accesible, es el bosque de **Can Botana**, donde se observan encinas y plantas propias de estos ecosistemas típicos de Mallorca.

Siguiendo en la zona de Cala Sant Vicenç, la **Mola de Cornavaques**, es el recorrido perfecto para recrearse contemplando la belleza del entorno y el inicio hacia la Serra de Tramuntana.

Otra ruta diferente de caminata y cima, es el **Puig de María**, ubicado en Pollença. También tiene los restos de una antigua Atalaya y formaba parte del circuito de estas, pero paso a su abandono por desuso. Posteriormente paso a ser un hospedaje de peregrinos y siguiendo con la típica ubicación de puntos religiosos en las cimas más altas cercanas a una población, se ubicó una iglesia.