



PAUSA EN FORMENTERA

13-17 Septiembre

Sandra Ballesteros



Una pausa para parar y volver a ti

Llevo tiempo queriendo ofrecer un retiro en septiembre. Me parece uno de los meses más bonitos: aún con la luz del verano, con una temperatura cálida pero más suave, y con una energía que poco a poco empieza a recogerse.

Una pausa antes de volver a la rutina.

O una pausa, si sientes que aún no has podido parar.

Unos días para nutrirte y dejarte sostener por la calma de la isla.

Un encuentro en el que dedicarte tiempo.

Tiempo para sentirte, escucharte y respirarte. Para cuidarte.

Y, si lo necesitas, también para fortalecerte.

Tiempo para estar contigo, en un entorno cuidado, cercano y sostenido.

Una pausa para volver a lo esencial.



Qué haremos

Es un retiro pensado desde la suavidad, en el que el movimiento será más calmado y consciente, acompañado de prácticas que invitan a habitar el cuerpo sin exigencia.

Habrán espacios de yoga suave, movimiento, masaje y dinámicas integradoras, así como momentos de calma, silencio y prácticas meditativas o reflexivas.

Todo ello dentro de una estructura cuidada, que acompaña sin forzar y respeta el ritmo de cada persona.

También nos moveremos por la isla, llevando parte de las prácticas a la naturaleza, en contacto con el mar y con algunos lugares especiales que forman parte de la experiencia.

Un retiro para integrar, sostener y recolocar, más que para remover.



El lugar que nos acoge

Durante estos días estaremos en una finca típica de Formentera, rodeada de naturaleza y situada a pocos minutos de la playa de Migjorn.

Un lugar amplio, cuidado y con mucho carácter, que invita a bajar el ritmo y a estar.

Una casa que forma parte de la esencia de la isla, pensada para disfrutarla, compartir y dejarse sostener también por el entorno.



La comida estará preparada por una chef para el grupo, con una propuesta casera, nutritiva y cuidada, pensada para acompañarnos y sostenernos durante estos días.

Un espacio que acoge, que cuida y que forma parte de la experiencia.





Cómo serán nuestros días

El retiro está pensado para combinar práctica, descanso y tiempo libre, sin rigidez.

Llegada : domingo 13

Nos encontraremos por la tarde para comenzar con una primera sesión suave de bienvenida.

Días completos 14, 15, 16

Tres días para alternar prácticas, momentos de descanso, tiempo en la naturaleza y espacios compartidos.

Último día: jueves 17

Cerraremos el retiro por la mañana y compartiremos una comida frente al mar antes de despedirnos.



El retiro tiene un valor de 990 €

Precio lanzamiento: 890 €
(disponible hasta el 1 de junio)

Incluye:

Alojamiento y pensión completa

Todas las prácticas y actividades

Alquiler de coche para las excursiones

Traslado desde el aeropuerto si se coordina
con el grupo

No incluye

Viaje hasta Formentera



Una experiencia cuidada para parar, reconectar y disfrutar de la isla desde otro lugar.

Reserva tu plaza
Las plazas son limitadas.
Puedes escribirme por WhatsApp 692 526 917
Sandra Ballesteros
@xandruki