



RETIRO DE YOGA & BIENESTAR C/ ESTEFANIA FUENTES

ACERCA DE ESTEFANIA

“Soy nutricionista holística, profesora de Vinyasa Yoga y guía de terapia forestal. Este es un estilo de vida. Me gusta pensar en esta forma de vivir como un despertar y una forma de redescubrir la conexión con nosotros mismos, con los demás y con nuestra tierra. Realmente creo que comienza con la comida y luego se convierte en una transformación de mente, cuerpo y espíritu. Como Health Coach, te ayudo a construir la base que te llevará a una vida más saludable, feliz y abundante”.

ABOUT LA MARIPOSA

El Hotel La Mariposa está situado en la base de Sierra Espuña, en la Región de Murcia, al sureste de España. Hemos estado abiertos desde 2001 y nuestro equipo (Mark, Sam, Tom, Nina y el resto de la tripulación) se asegurarán de darle una cálida bienvenida. Somos especialistas en alojamiento rural en un entorno familiar, y nuestra empresa hermana Espuña Adventure se especializa en actividades de montaña en Sierra Espuña y más allá.





NUESTRO PLAN

LLEGAR JUEVES

2PM - Charla de bienvenida y té.
15:00 - Almuerzo vegano de 3 platos.
4:30 PM a 6PM - Sesión de Yoga.
6PM a 8PM - Tiempo libre.
20:00 - Cena vegana de 3 platos.
Post Cena - Sesión de Yoga Needra.

VIERNES

7AM - Saludo al sol y yoga.
9AM - Desayuno vegano.
10 a.m. a 2 p.m. Aprox. - Caminata
Guiada de Montaña hasta el pueblo
de El Berro, Parada para Café.
14:00 - Almuerzo vegano de 3 platos.
Post Almuerzo - Tiempo libre.
4:30 p.m. a 6 p.m. - Showcooking.
6PM a 7PM - Tiempo libre.
7PM a 7:30 PM - Sesión de
meditación.
20:00 - Cena vegana de 3 platos.

SÁBADO

7AM - Saludo al sol y yoga.
9AM - Desayuno vegano.
10:00 AM - Caminata de terapia
forestal con picnic vegano.
3PM - Regreso a La Mariposa.
15:00 a 18:30 - Tiempo libre.
6:30 PM a 8PM - Sesión de Yoga
Flow.
20:00 - Cena vegana de 3 platos.
10PM - Ceremonia del Cacao
iluminado por las estrellas.

DOMINGO

7AM - Saludo al sol y yoga.
9AM - Desayuno vegano.
10AM - Sesión de kayak con el
equipo España Adventure.
14:00 - Almuerzo vegano de 3 platos.
3PM - Despedidas emocionales y
salida.

PRECIO

HABITACIÓN INDIVIDUAL

Si prefiere tener una habitación para usted solo, dándole tiempo para reflexionar y meditar sin distracciones, el precio es:

565 EURS POR PERSONA

HABITACIÓN DE DOS Ó MÁS

Si prefiere compartir habitación con un amigo, pareja o familiar para disfrutar plenamente de la experiencia juntos, el precio es: (tenemos habitaciones dobles, twin y familiares disponibles)

460 EURS POR PERSONA

INCLUIDO

- Todo comida mencionado, además de agua & zumo en hora de comer.
- Todos las sesiones de Yoga.
- Todas las Aventuras mencionadas.
- Alojamiento 3 noches.
- Té ó Café de Bienvenido.



¿QUE TRAER?

- Esterilla de Yoga
- Ropa de Yoga
- Ropa & Zapatillas Deportiva
- Pequeña Libreta & Bolígrafo para Apuntes & Pensamientos.

- Capas para mañanas y tardes más frías
- Una Botella de Agua Reutilizable
- Ropa de Baño
- Mochilita

Así como cualquier otro artículo personal que crea que pueda necesitar.

¿COMO FUNCIONA?

- Este retiro se puede operar en español ó inglés, aunque lamentablemente no podemos hacer ambos idiomas a la vez sin destruir el zen.
- Necesitaríamos 10 personas para operar este evento, en primavera u otoño.
- El hotel y el restaurante estarán cerrados solo para usted y su grupo durante la duración de su estadía.
- Podemos adaptar el nivel de yoga a las necesidades de su grupo.
- Este itinerario en particular, etc. que hemos propuesto es solo un ejemplo, podríamos adaptarlo a sus necesidades completamente.
- Si tiene más preguntas, puede enviarnos un correo electrónico.

¿COMO RESERVAMOS?

Una vez que hayamos discutido el itinerario exacto que usted y su grupo (mínimo 10) Les gustaría hacer, para confirmar la reserva necesitaremos lo siguiente:

- Nombres de cada participante.
- Datos de contacto de cada persona.
- Confirmación de número de personas.
- Un depósito no reembolsable del 10%.

¿Puede preguntar por qué no es reembolsable? Como cerraremos el hotel solo para usted y su grupo, es muy importante que nadie simplemente decida abandonar, ya que nuestro negocio y Estefanía probablemente habrán rechazado otras ofertas durante ese período.



YOGA & WELLNESS RETREATS W/ ESTEFANIA FUENTES

ABOUT ESTEFANIA

"I am a holistic nutritionist, Vinyasa Yoga teacher and forest therapy guide. This is a lifestyle. I like to think of this way of living as an awakening and a way of rediscovering the connection with ourselves, with others and with our land. I really think it starts with food and then it turns into a mind, body and spirit transformation. As a Health Coach, I help you build the foundation that will lead you to a healthier, happier and more abundant life. "

ABOUT LA MARIPOSA

The Hotel La Mariposa is located at the base of Sierra Espuña, in the Region of Murcia, southeast of Spain. We have been open since 2001 and our team (Mark, Sam, Tom, Nina and the rest of the crew) will make sure to give you a warm welcome. We are specialists in rural accommodation in a family environment, and our sister company Espuña Adventure specializes in mountain activities in Sierra Espuña and beyond.





BUR PLAN

ARRIVAL THURSDAY

2PM – Welcome Chat and Tea.
3PM – 3 Course Vegan Lunch.
4:30PM to 6PM – Yoga Session.
6PM to 8PM – Free Time.
8PM - 3 Course Vegan Dinner.
Post Dinner – Yoga Needra Session.

FRIDAY

7AM – Sun Salutation & Yoga.
9AM – Vegan Breakfast.
10AM to 2PM Approx. - Guided
Mountain Walk to the village of El
Berro, Coffee Stop.
2PM – 3 Course Vegan Lunch.
Post Lunch - Free Time.
4:30PM to 6PM - Showcooking.
6PM to 7PM - Free Time.
7PM to 7:30PM - Meditation Session.
8PM – 3 Course Vegan Dinner.

SATURDAY

7AM – Sun Salutation & Yoga.
9AM – Vegan Breakfast.
10AM – Forest Therapy Walk w/
Vegan Picnic.
3PM – Return to La Mariposa.
3PM to 6:30PM - Free Time.
6:30PM to 8PM – Yoga Flow session.
8PM – 3 Course Vegan Dinner.
10PM – Starlit Cacao Ceremony.

SUNDAY

7AM – Sun Salutation & Yoga.
9AM – Vegan Breakfast.
10AM – Kayaking Session with the
España Adventure Team.
2PM – 3 Course Vegan Lunch.
3PM - Emotional Goodbyes &
departure.

PRICE

SINGLE OCCUPANCY

If you 'd prefer to have a room to yourself, giving you time to ponder & meditate without distractions, the price is:

565 EUROS PER PERSON

MULTIPLE OCCUPANCY

If you'd prefer to share a room with a friend, partner or family member to fully enjoy the experience together, the price is: (we have double, twin & family rooms available)

460 EUROS PER PERSON

INCLUDING

- All meals as mentioned, and water or juice during meal times
- All Yoga Sessions mentioned
- Welcome Tea/Coffee
- All adventures as mentioned and relevant safety gear.
- 3 nights accommodation.



WHAT TO BRING?

- Yoga Mat
- Yoga Clothes
- Clothes & Trainers for Adventures
- Small Notebook & Pen for Annotations and Thoughts

- Layers for colder mornings and evenings
- A Reusable Water Bottle
- Swimwear
- Small Backpack

As well as any other personal items that you think you might need.

HOW DOES IT WORK?

- This retreat can be operated in English or Spanish, though sadly we can't do both languages at once without destroying the zen.
- We would need 10 people to operate this event, in Spring or Autumn.
- The hotel & restaurant would be closed to just you and your group for the duration of your stay.
- We can tailor the level of yoga to your group needs.
- This particular itinerary, etc that we have proposed is an example only, we could tailor it to suit your needs completely.
- If you have further questions, you can find our email address in the footer below.

HOW TO BOOK?

Once we've discussed the exact itinerary that you and your group (minimum of 10!) would like to do, to confirm the booking we'll need the following:

- Names of each participant.
- Contact details for each person.
- Confirmation of number of people.
- A 10% non-refundable deposit.

You may ask why it's non refundable? As we will close the hotel to just you and your group, it's really important that no-one just decides to drop out as our business & Estefanía will more than likely have turned other offers away for that period.