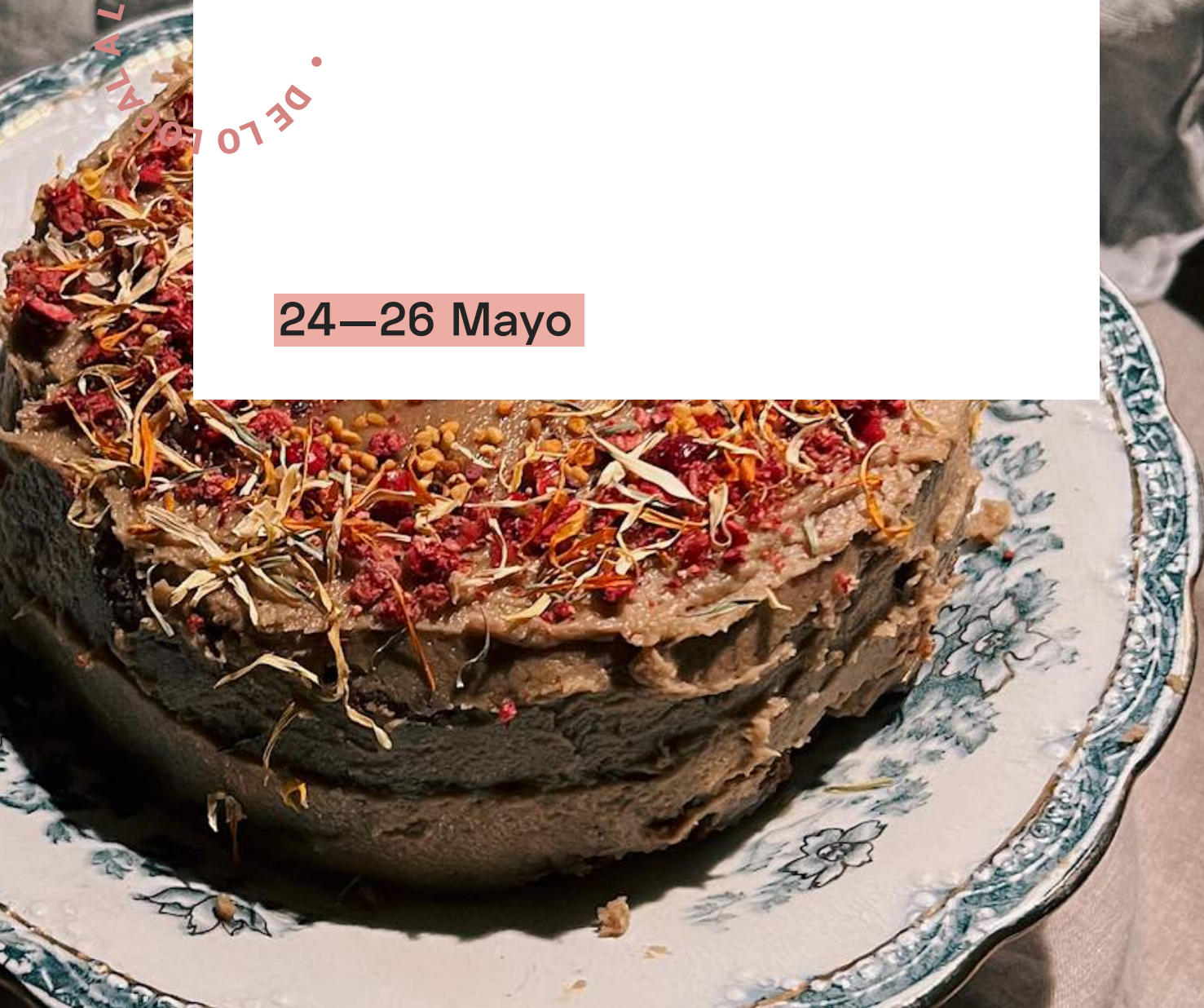


Re-Inspírate

Retiro de alimentación consciente
en el Valle de Ricote

24—26 Mayo

• DE LO LOCAL A LO GLOBAL



De qué se trata

AADK Spain te invita a participar de este retiro realizado en colaboración con *Amoriginal*, una iniciativa local de alimentación consciente y a base de plantas, llevada adelante por Amor Parra.

El retiro tendrá lugar en la villa de Blanca, el corazón del bello Valle de Ricote (Murcia). A lo largo del fin de semana, podrás participar de clases de Yoga y movimiento, caminatas y paseos por la orilla del Río Segura. Aprenderás a preparar platillos vegetarianos nutritivos y degustarás un menú pensado para revitalizar tu cuerpo.

El retiro incluye alojamiento y todo el material necesario para las prácticas. Soló necesitas tu mat de Yoga!

Para más información, puedes contactarnos en info@aadk.es o por Whatsapp al [+34 644708756](tel:+34644708756)



Conoce al equipo



Amor Parra

Amor es una chef vegetariana que brilla en la cocina, utilizando ingredientes humildes y locales para elaborar platos que encienden nuestro amor por la vida. Imagina el eco de las risas alrededor de una larga mesa, todo ello alimentado por las creaciones de Amor que celebran la deliciosa sinfonía del sabor.



Danii

Danii es un increíble DJ de música orgánica, al que le encantan los ritmos de cumbia y los pinos. Aunque es originario de Letonia, actualmente pasa el invierno en Blanca, donde nos entusiasma a todos con su increíble pasión por la música!



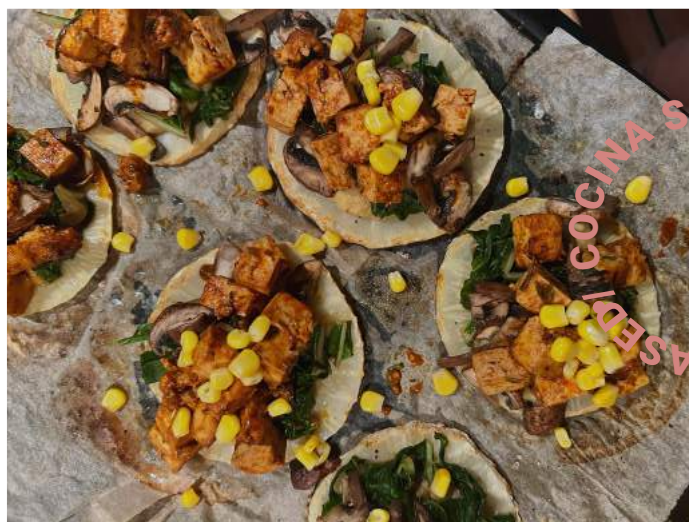
Mariajo

Mariajo está Formada en Hatha Yoga y Yin Yoga. Es una entusiasta por transmitir el poder sanador del yoga y la meditación, haciéndonos sentir en paz, ayudándonos a vivir nuestra vida en armonía y equilibrio.



Qué incluye el retiro:

- Meditación
- Ejercicios de respiración
- Yoga cada mañana / Yin yoga
- 2 noches de alojamiento (apartamento privado, habitación privada, habitación compartida)
- Deliciosas comidas a base de plantas cada día (desayuno, almuerzo y cena)
- Snacks saludables e infusiones
- 2 horas de baile estático
- Taller artístico con cacao de Perú
- Taller de cocina



Programa de actividades

Viernes

Recepción acompañada de una refrescante bebida casera y unos sabrosos aperitivos
 Paseo por el espacio y el alojamiento.
 Pendoneo por Blanca para conectar con el espacio y hacer hueco para la cena
 Cena de bienvenida plant-based
 Ecstatic dance con danii

Sábado

Práctica suave de hatha yoga + meditación “paciencia=felicidad”
 Desayuno nutritivo
 Taller artístico con degustación de cacao para abrir nuestra creatividad
 Almuerzo juguetón
 Paseo por las montañas de alrededor
 Cena acogedora plant-based
 Yin yoga “el arte de no hacer” al fresco
 Infusión y círculo para compartir sobre el día

Domingo

Equilibrando el yin y el yang.
 Canto de mantras
 Desayuno nutritivo
 Taller de cocina
 Almuerzo juguetón
 Círculo de cierre





¿Te gustaría participar? Sería estupendo contar contigo.

Fechas

24 al 26 de mayo.

Aportación

Participación + Apartamento privado / 270€

Participación + Cuarto privado / 240€

Participación + Cuarto compartido / 230€

Plazas limitadas

Recuerda que todas las comidas
están incluidas que el pago debe realizarse
antes del 15 de Mayo.

**Para consultas y reservas,
envía un mensaje info@aadk.es
o al WhatsApp +54 911 23095868**



