

CABO DE PALOS

Murcia

MAYO

15-16-17



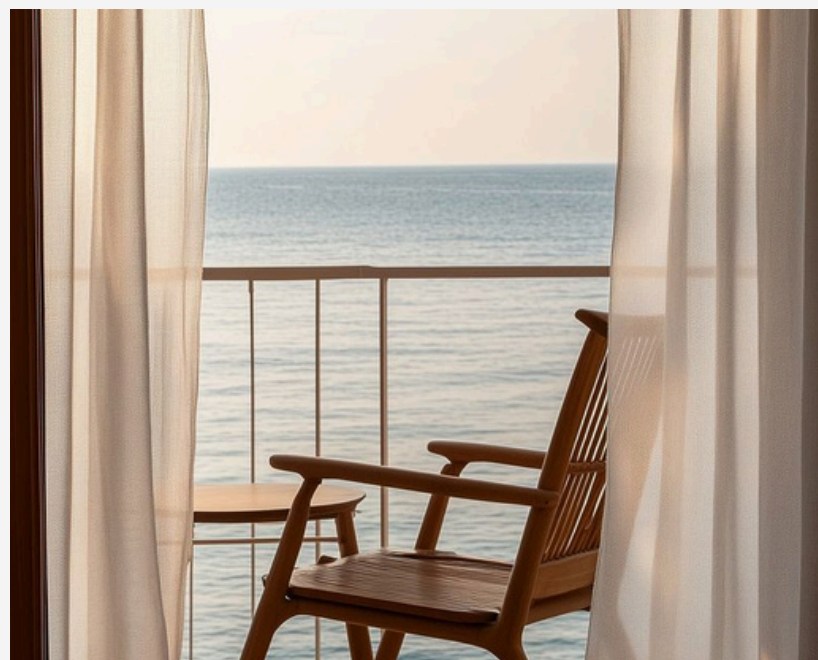
TE ACOMPAÑA

Paula Ramos

Profesora y formadora de
Yoga, Meditación y Barre

Un refugio de calma, presencia y belleza





¿En qué inviertes tus latidos?

Inviértelos en ti.

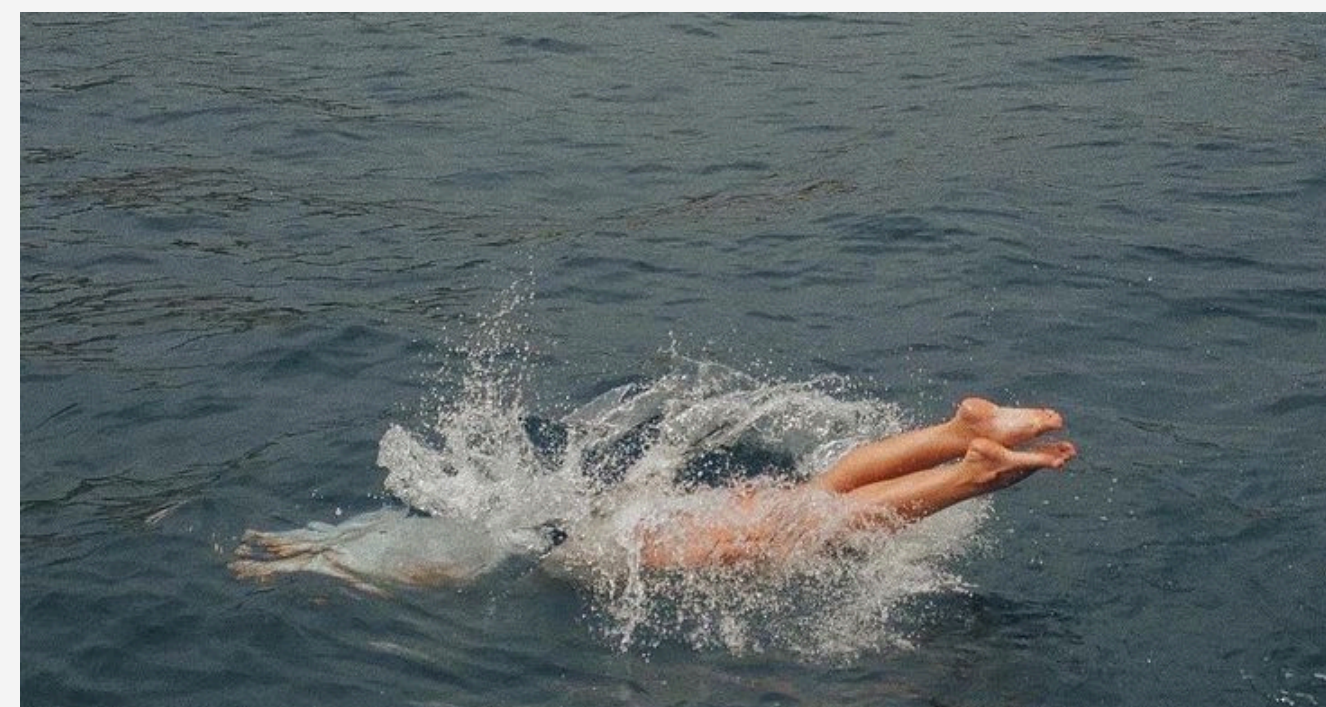
Eres lo que llevas en el corazón.

Lo que vive dentro de ti tiene más poder que cualquier imagen
que quieras proyectar.

Confía en ti, alimenta tus sueños, fortalece tu fe y lleva amor y
gratitud a tu corazón.

CONFÍA, LA VIDA TIENE UN PLAN PERFECTO PARA TI.

SALTY&FLOW



SUP UP CABO DE PALOS
Murcia

INVIERTE EN TI

MAYO
15-16-17

MAR - YOGA - MEDITACIÓN - BARRE - TALLER CREATIVO - SOL -



SUP UP CABO DE PALOS
Murcia

MAYO
15-16-17

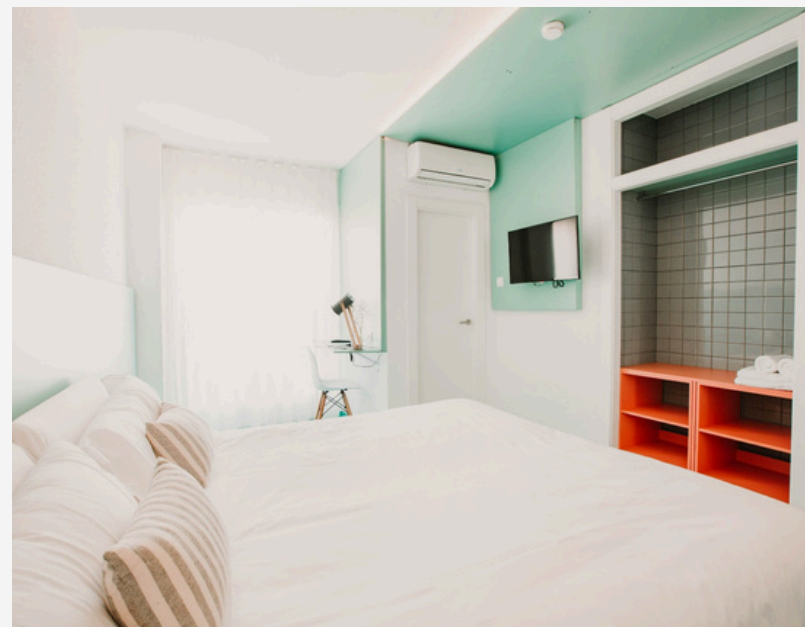
NUESTRO HOGAR

Te invita a desconectar, a sentir el la calma y el mar en tu piel y a habitarte con amor, cariño y escucha.

**CASITA FRENTE AL MAR Y FARO
DE CABO DE PALOS**



**HABITACIONES DOBLES CON
BAÑO PRIVADO**



**NUESTRA MARAVILLOSA SALA
DE YOGA**



SUP UP CABO DE PALOS
Murcia

NUTRICIÓN

MAYO
15-16-17

Cada MENÚ es escogido al detalle para despertar nuestros sentidos.

*Alergías e intolerancias se tendrán en cuenta



SUP UP CABO DE PALOS
Murcia

MAYO
15-16-17



YOGA

El yoga te llevará a ir hacia dentro, a mover tu energía interna para poder soltar bloqueos, liberar tensiones y abrirte a conocerte de nuevo.

CONTAREMOS CON:
2 CLASES DE YOGA SOMÁTICO.



BARRE

El barre nos llevará a conectar con nuestro fuego interno, fortalecer el cuerpo para sentirnos fuertes en mente.

CONTAREMOS CON:
2 SESIONES DE BARRE.



MEDITACIÓN

Abraza tu luz y tus sombras y encuentra las respuestas a través del silencio.

MEDITAR COMO UN HÁBITO
CADA MAÑANA AL DESPERTAR.

SUP UP CABO DE PALOS
Murcia

MAYO
15-16-17

TALLER CREATIVO



En la creatividad está nuestra esencia.

MAR

PASEOS, PURIFICACIÓN, DIVERSIÓN, PRESENCIA



El mar nos recuerda quienes somos.

SUP UP CABO DE PALOS
Murcia

MAYO
15-16-17

TALLER HABITAR(ME)

Un viaje entre quien soy y quien quiero ser



SALTY&FLOW

Me encantará acompañarte

Este retiro es para ti.
Deja que te guíe estos días sin
expectativas ni horarios
simplemente disfrutando de lo
que la vida tiene para ofrecerte.

SUP UP CABO DE PALOS
Murcia

MAYO
15-16-17



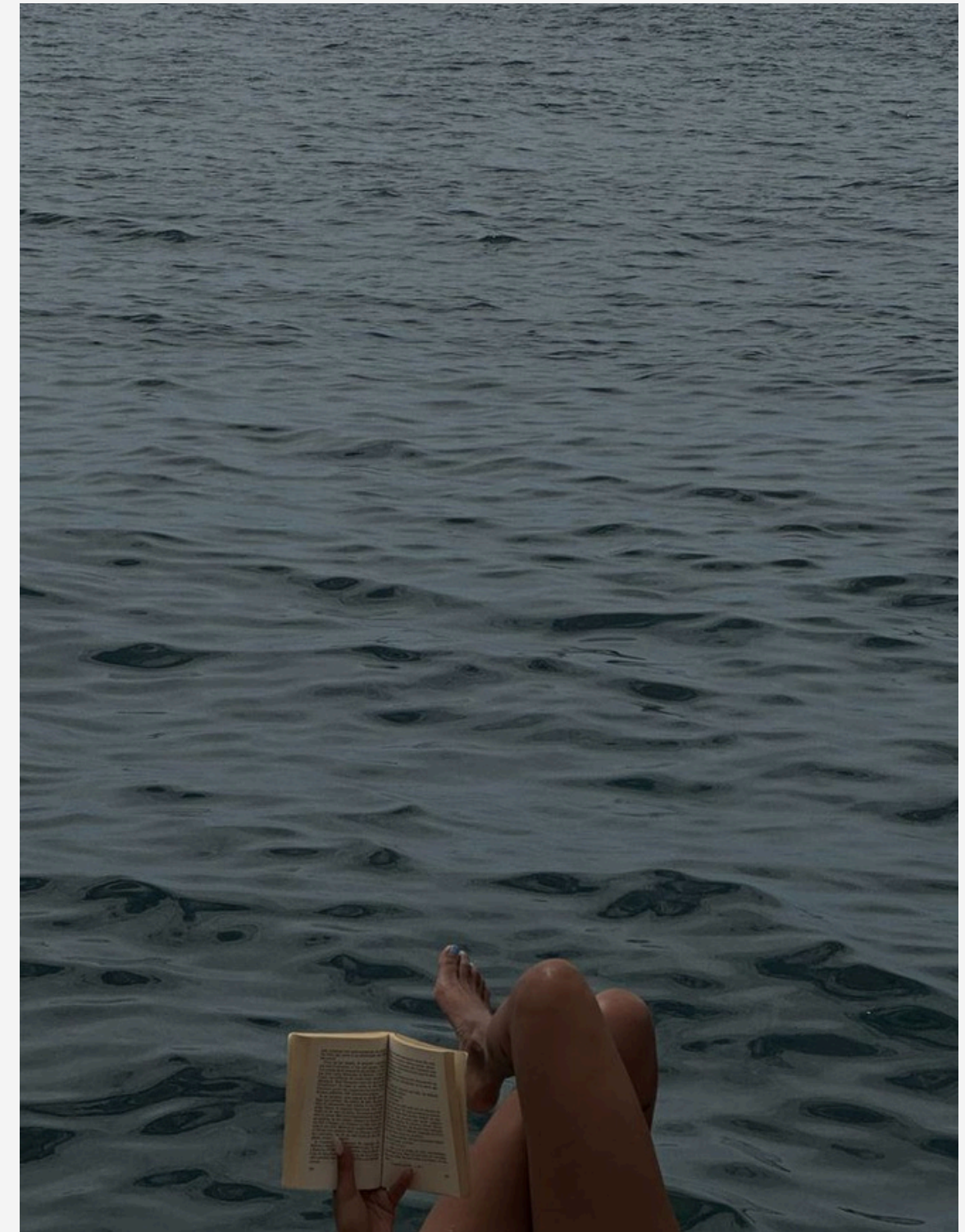
SALTY&FLOW

El retiro comenzará el viernes a las 17:00-18:00
(hora del check-in)

Este retiro no tendrá horarios fijos para que disfrutéis de cada momento como único e irrepetible y os dejéis sorprender por lo que ocurre.

SUP UP CABO DE PALOS
Murcia

MAYO
15-16-17



SALTY&FLOW

¿QUÉ LLEVAR?

- Esterilla de yoga
- Bañador
- Cosas de aseo y protector solar
- Toalla playa
- Ropa y zapatos deporte
- Ropa tonos blancos (clases yoga)
- Black total look (clases barre)
- Gafas, aletas y tubo por si quieres bucear

*Sup up dispone de champú, gel, toallas y 2 secadores en recepción

SUP UP CABO DE PALOS
Murcia

MAYO
15-16-17



SALTY&FLOW

PRECIO RETIRO

Precio persona:
Habitación compartida

380 euros

Precio persona:
Habitación individual

430 euros

SUP UP CABO DE PALOS
Murcia

MAYO
15-16-17



SALTY&FLOW

IMPORTANTE

PARA FORMALIZAR RESERVA ES IMPRESCINCIBLE:

-Rellenar el formulario adjunto.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeqOxVZPEXikQABfSw_zuGxK1F-M25jnNPDPNiq7NB4F3AGSQ/viewform?usp=header

-Realizar el ingreso de la reserva de 100 euros a esta cuenta:

Paula Ramos Montesinos

Concepto: mar

ES5500811137410001316042

En el caso de cancelación, no será reembolsable los 100 euros de la reserva

-Entrar en el grupo del retiro.

(link de acceso en el formulario)

-El resto del dinero se entregará en mano en un sobre con nombre de la persona a la llegada.

SUP UP CABO DE PALOS

Murcia

MAYO

15-16-17



CABO DE PALOS

Murcia

MAYO

15-16-17

salty&flow retreat

Un refugio de calma, presencia y belleza

TE ACOMPAÑA

Paula Ramos

Profesora y formadora de
Yoga, Meditación y Barre



VIVE EN CALMA
YOGA & EDUCACIÓN