

**CABO DE PALOS**

Murcia

**MAYO**

15-16-17

opción días sueltos



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

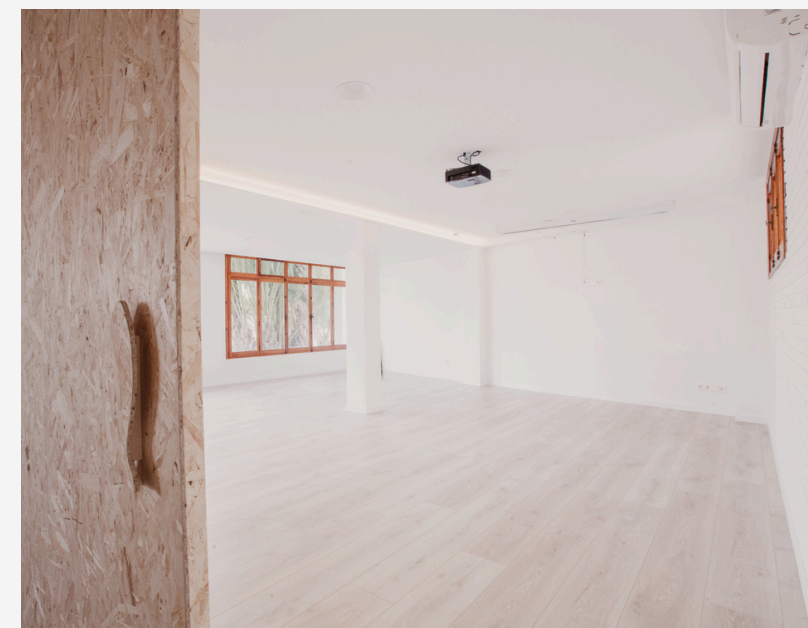
# NUESTRO HOGAR

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**



**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





# 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

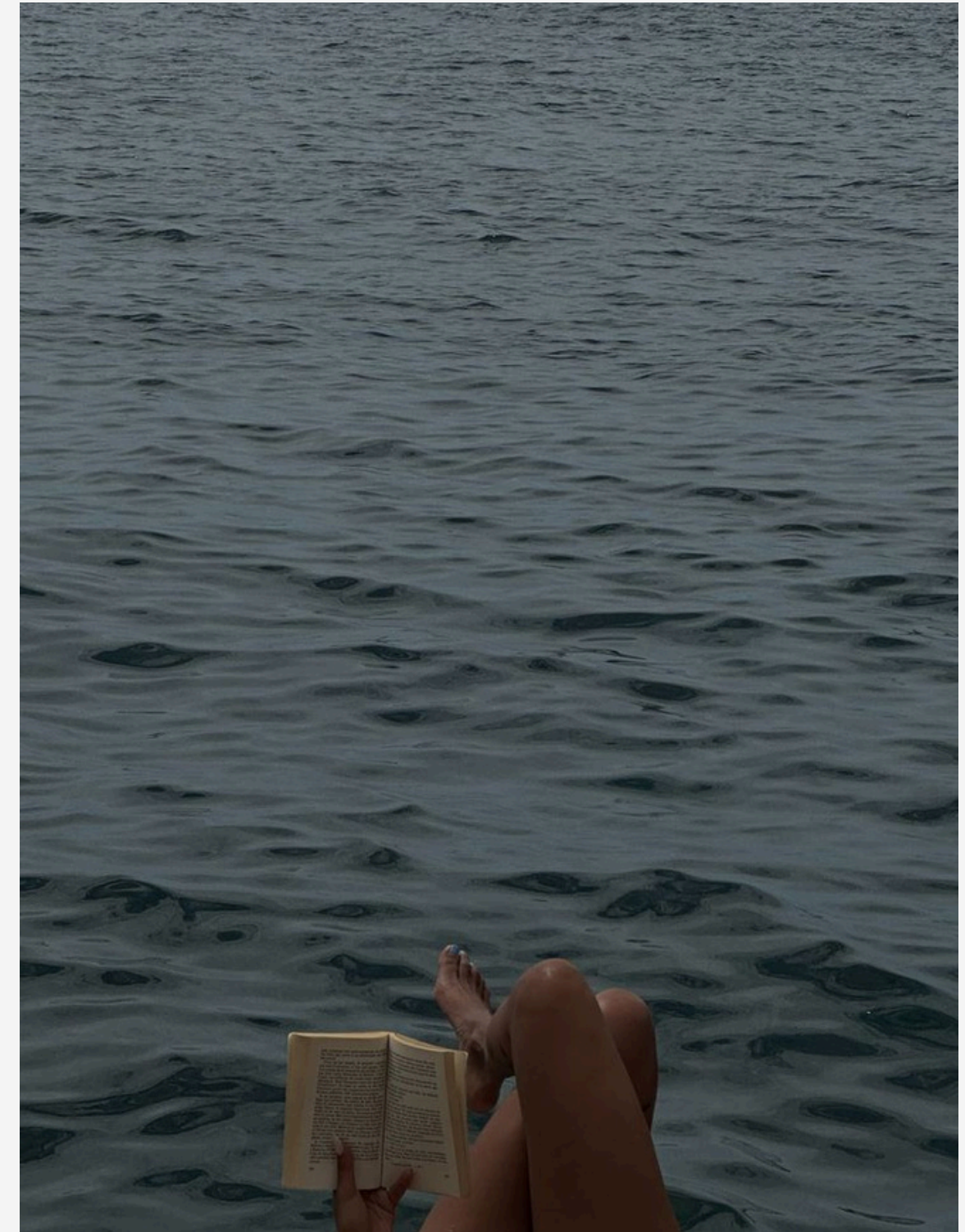
## VIERNES

Primer taller comenzará a las 18.30

La cena será a las 21.00

SUP UP CABO DE PALOS  
Murcia

MAYO  
15-16-17



# SALTY&FLOW

## SÁBADO

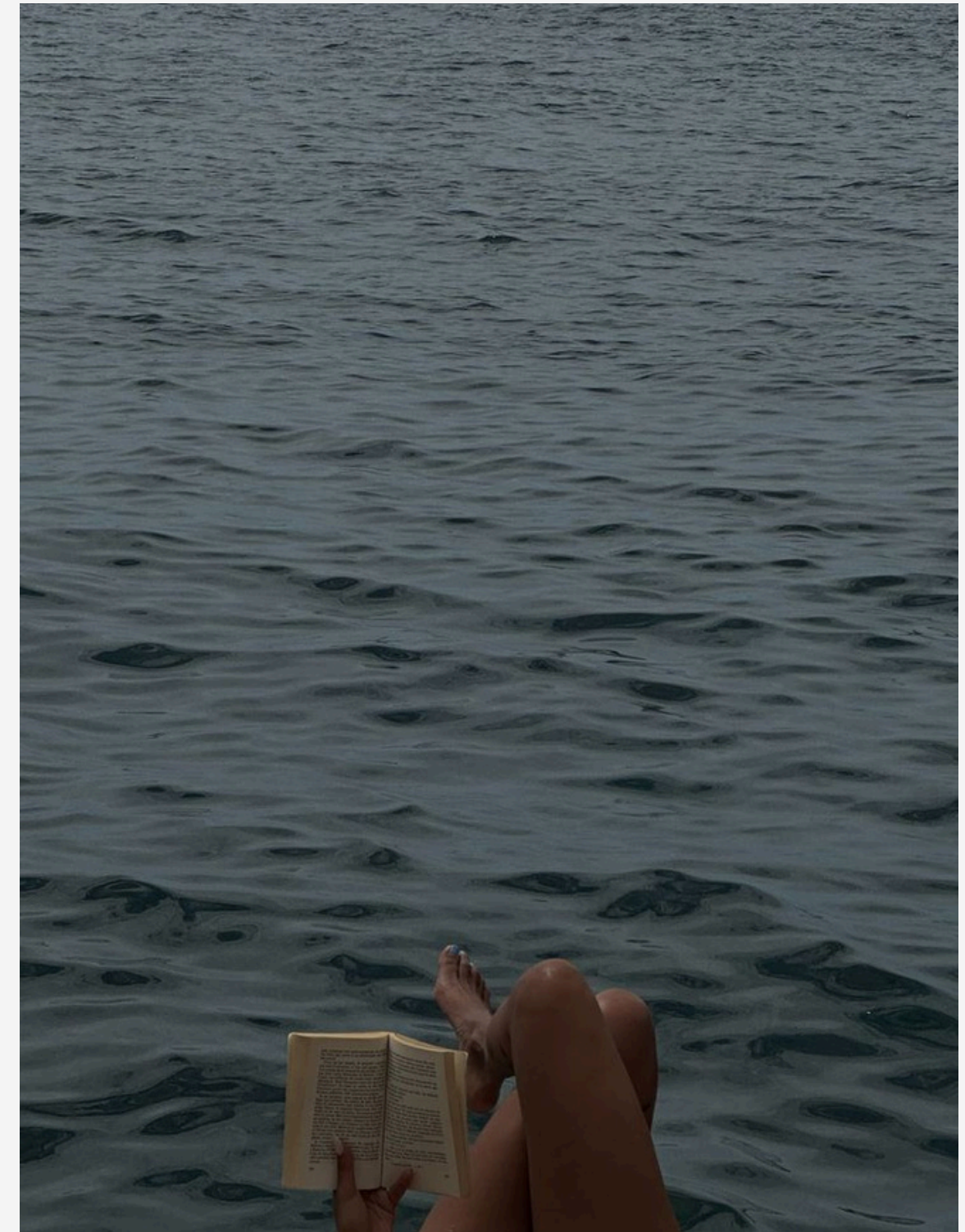
Opción 1: Meditación en la playa a las 7.30

Opción 2: Barre a las 8.00

Cena a las 21:00

SUP UP CABO DE PALOS  
Murcia

MAYO  
15-16-17



# SALTY&FLOW

## DOMINGO

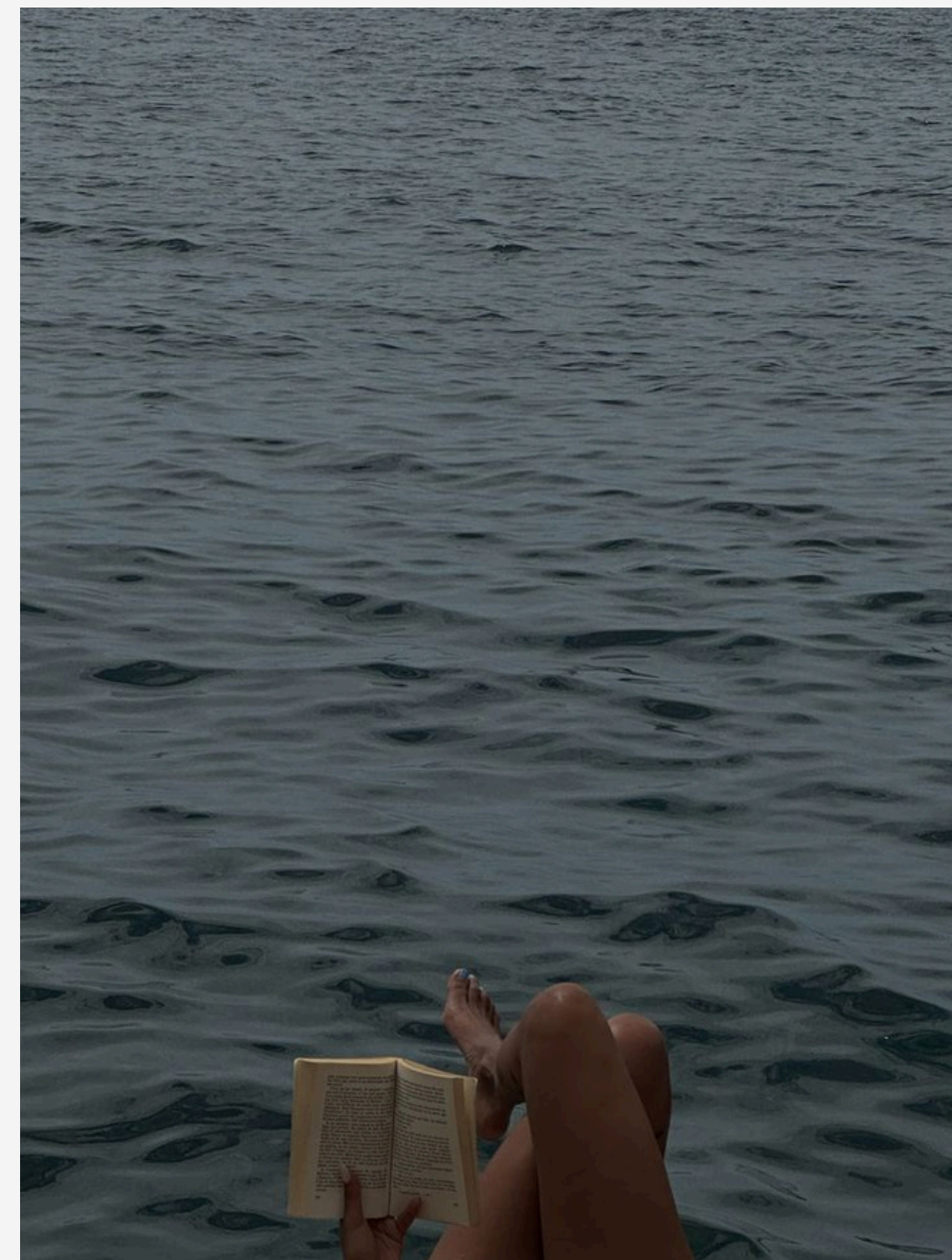
Opción 1: Meditación en la playa a las 7.00

Opción 2: Barre a las 8.00

Comida: 13:30

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 3 días sin alojamiento con pensión completa

precio por persona: 220 euros

reserva: 40\*

PRECIO 1 día sin alojamiento con pensión completa

precio por persona : 85 euros

reserva: 25\*

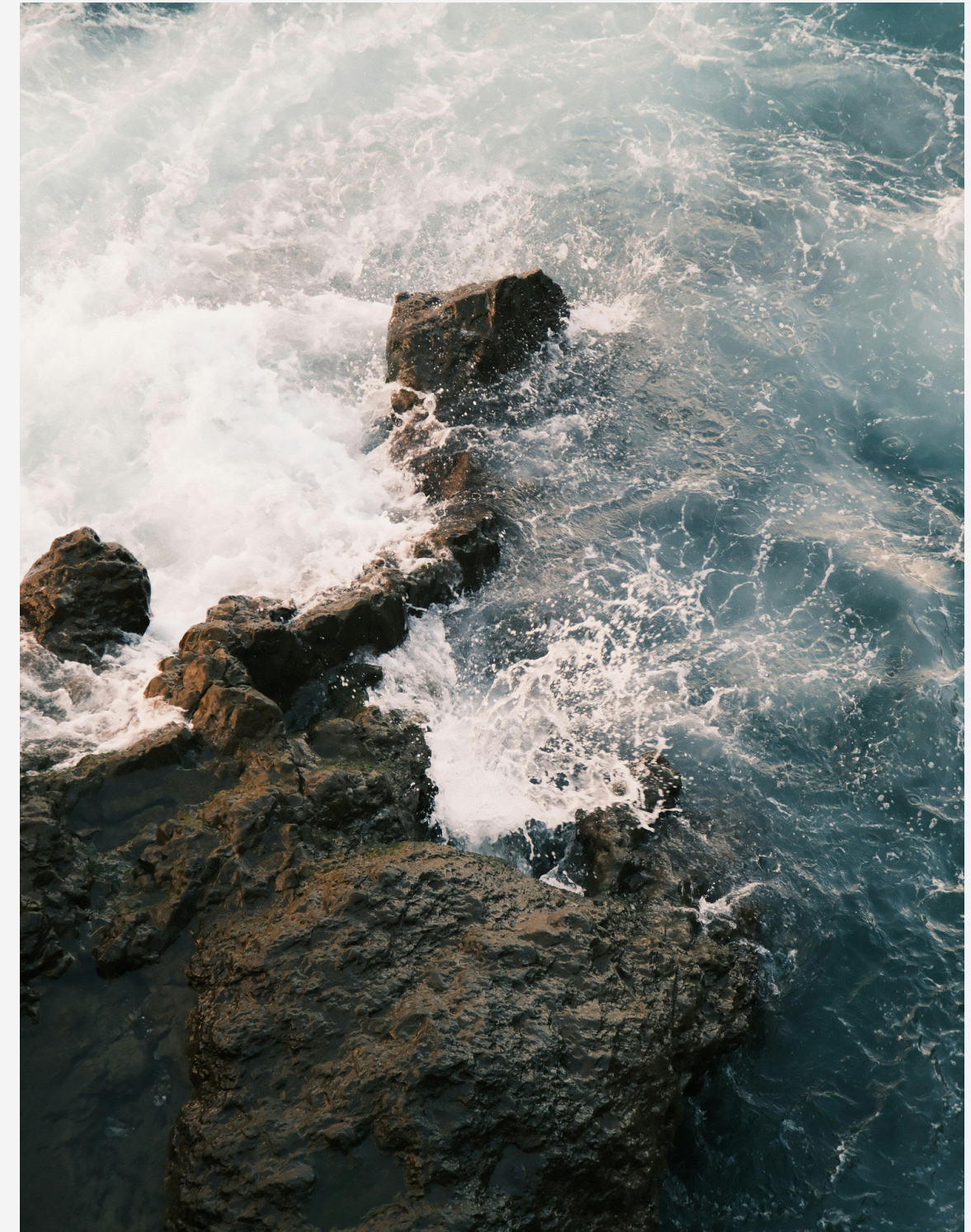
PRECIO 1 día sin alojamiento y sin comida

precio por persona: 65 euros

reserva: 15\*

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/1FAIpQLSc4HcYZJUz\\_epg3\\_gNcuhHJvFDJ1x0exLXvr950VwxjXwQwkQ/viewform?usp=header](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc4HcYZJUz_epg3_gNcuhHJvFDJ1x0exLXvr950VwxjXwQwkQ/viewform?usp=header)

**Reserva mediante transferencia a:**

Paula Ramos Montesinos

Concepto: mar

ES5500811137410001316042

**En el caso de cancelación, no será reembolsable 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

opción días sueltos

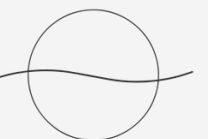
# salty&flow retreat

Un refugio de calma, presencia y belleza

TE ACOMPAÑA

**Paula Ramos**

Profesora y formadora de  
Yoga, Meditación y Barre



VIVE EN CALMA  
YOGA & EDUCACIÓN