

Retiro Flow & Release

14 al 16 de noviembre 2025

Un viaje transformador de tres días para reconectar con tu esencia, liberar tensiones acumuladas y crear espacio para nuevas energías en un entorno natural privilegiado cerca de Barcelona.



flow

El enfoque del retiro

Un viaje para **soltar lo que ya no sirve, reconectar con tu cuerpo y tu energía vital**, y abrir espacio a lo nuevo.

Durante 3 días en plena naturaleza compartiremos prácticas de **yoga, meditación, movimiento consciente y talleres introspectivos** que te ayudarán a liberar tensiones, recuperar tu equilibrio y volver a tu esencia.



Lugar

Masía Can Feliciá Barcelona

Un espacio rodeado de naturaleza, perfecto para desconectar, descansar y recargarte. Entre montañas y bosques mediterráneos, esta masía tradicional catalana ofrece el ambiente ideal para nutrir cuerpo, mente y espíritu.

Sus espacios acogedores, jardines y zonas de descanso crean el entorno perfecto para nuestro retiro transformador.





Itinerario

1

Día 1 - Viernes 14 de noviembre

17:00 - 18:45 | Llegada y recepción

19:00 - 19:45 | Círculo de bienvenida, presentación del grupo y intención del retiro

19:45 - 20:30 | Práctica suave de yoga para abrir el cuerpo y calmar la mente.

20:30 - 21:30 | Cena Nutritiva

22:00 | Infusión social

2

Día 2 - Sábado 15 de noviembre

8:00 - 9:00 | Yoga dinámico "Soltar el cuerpo"

9:00 - 10:00 | Caminata en El bosque con rito de soltar

10:00 - 11:00 | Desayuno

11:00 - 12:00 | Tiempo libre de autorreflexión

12:00 - 13:00 | Expresión corporal y emocional

13:00 - 14:00 | Baile de Chakras

14:30 - 15:30 | Almuerzo

16:00 - 17:30 | Crear Mandala natural

17:30 - 18:30 | Círculo de reflexión "¿Qué estoy soltando?"

18:30 - 19:30 | Ritual de Fuego: Entregar a la naturaleza lo que no sirve para que se transforme.

20:00 - 21:00 | Cena

21:00 - 22:00 | Infusión social

22:30 | Descanso

3

Día 3 - Domingo 16 de noviembre

7:30 - 8:30 | Meditación al amanecer

8:30 - 9:30 | Yoga Flow

10:00 - 11:00 | Desayuno

11:30 - 12:30 | Círculo de cierre: compartir e integrar

12:30 - 13:30 | Desapego: destruir la mandala, devolver a la naturaleza sus elementos.

13:30 - 14:00 | tiempo libre para hacer maleta

14:00 - 15:00 | Comida

16:00 | Despedida y Salida

Actividades destacadas



Yoga Flow

Práctica dinámica y fluida para reconectar con tu cuerpo, liberar tensiones y despertar tu energía vital.



Meditaciones profundas

Guías para soltar patrones limitantes y abrir nuevos espacios internos de conciencia y serenidad.



Escritura autosanadora

Transforma pensamientos y emociones a través de la palabra escrita en un viaje de autodescubrimiento.



Taller vivencial

Conecta con tus emociones y libera bloqueos desde el cuerpo a través de técnicas de movimiento consciente.

Además, disfrutaremos de **momentos de silencio y comunión con la naturaleza** para descansar y recargar nuestra energía vital.

Alimentación

Toda la experiencia del retiro se complementa con una **alimentación vegetariana y saludable**, elaborada con ingredientes frescos y de temporada por una chef especializada.

Nuestros menús están cuidadosamente diseñados para:

- Nutrir tu cuerpo con alimentos vitales
- Complementar el trabajo energético de las prácticas
- Favorecer la digestión y el bienestar general
- Despertar los sentidos con sabores mediterráneos

Todas las comidas se sirven en un ambiente relajado que invita a la conexión y el disfrute consciente.



Precios

Precio normal

315 €

Incluye todas las actividades, alojamiento y comidas completas durante los tres días del retiro.

Habitación individual

+70 €

Suplemento para disfrutar de una habitación privada (solo 2 disponibles).

Habitación compartida, cama doble

500 € (250 €/persona)

Ideal para parejas o amigos que deseen compartir espacio (solo 2 disponibles).



Early Bird - Oferta especial

295 €

Disponibile solo para las **primeras 6 inscripciones**

¡Reserva cuanto antes y asegura tu plaza con el mejor precio!

Beneficio para nuestra comunidad



¿Has asistido a alguno de nuestros retiros anteriores?

Como parte de la familia Flow Life BCN, tienes **beneficios exclusivos** pensados especialmente para ti:

- Descuentos especiales en este y futuros retiros
- Acceso prioritario a plazas limitadas
- Sorpresas y regalos durante el retiro
- Posibilidad de traer a un amigo con tarifa reducida

Escríbenos y te contamos más sobre estos beneficios exclusivos.

Cómo reservar

1

Paso 1 - Realiza tu abono

Reserva tu plaza con **100€** mediante:

- Bizum: 611 586 874 (Néstor Cañizalez)
- Transferencia: ES82 0073 0100 5706 4574 8691
- Concepto: Retiro Flow & Release + tu nombre

2

Paso 2 - Envía tu comprobante

Manda tu justificante de pago a hola@flowlifebcn.com

3

Paso 3 - Confirma tu plaza

Recibirás confirmación y acceso a un grupo exclusivo de WhatsApp con todos los participantes para compartir información y preparativos.

¡Te esperamos para vivir juntos esta experiencia transformadora!