

CLOS LA PLANA BY CAL BLAY

RE: TREAT **YOURSELF.**

Del 11 al 13 de febrero de 2022



CLOS LA PLANA BY CAL BLAY

Una experiencia que despertará todos tus sentidos a través de un retiro 360° que abarcará los aspectos que dejamos de lado en el día a día.

A menudo no somos conscientes de lo necesario que es parar y pensar dónde estamos y cómo estamos para volver a empezar con la máxima energía.

RE : TREAT YOURSELF te dará todo lo que necesitas para conseguirlo en un entorno maravilloso y con sesiones y actividades que fomentarán la estabilidad a nivel emocional y corporal.



UN ESPACIO MÁGICO.

Reconstruida en 1913, Clos la Plana es una casa modernista registrada como edificio protegido por el gobierno catalán, un espacio idílico dónde pasar unos días de bienestar y desconexión.

La casa principal permite alojarse en una lujosa finca modernista y poder disfrutar de unos días de descanso en un entorno único rodeado por viñedos y olivos con todas las comodidades de una casa actual.

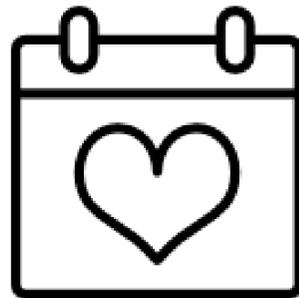
La finca tiene **10 habitaciones** con capacidad para 33 personas, que disponen de aire acondicionado, baño privado, luz natural y salida a la terraza exterior; sala de lectura, salón, comedor con grandes ventanales al exterior, jardín con piscina y chill out, gimnasio, dos pistas de pádel y WiFi.





CLOS LA PLANA BY CAL BLAY

**NUESTROS DÍAS
JUNT@S
SERÁN ASÍ.**



VIERNES 11 DE FEBRERO

HORA	ACTIVIDAD / TALLER	INSTRUCTOR
17.00h.	Llegada participantes y check in habitaciones	-
18:30h.	Vitaminas para tí y para tus sueños	Ferran Lopez
19:30h.	Taller de cocina japonesa	Chef de Cal Blay

SÁBADO 12 DE FEBRERO

HORA	ACTIVIDAD / TALLER	INSTRUCTOR
08.30h.	Yoga	Montse Manzanares
09:30h.	Desayuno	-
11:00h.	Baño de bosque	Montse Manzanares
13:00h.	Comida formato pícnic en la naturaleza	-
15:00h.	Llegada Clos la Plana - tiempo libre	-
16:30h.	Taller de repostería saludable	Reposter@ Cal Blay
18:00h.	Sesión de Mindfulness	Seshet Sellés
20:00h.	Tiempo libre	-
21:00h.	Cena	-

DOMINGO 13 DE FEBRERO

HORA	ACTIVIDAD / TALLER	INSTRUCTOR
08.30h.	Yoga	Montse Manzanares
09:30h.	Desayuno	-
11:30h.	Yo soy mi equipaje	Ferran Lopez
13:00h.	Comida	-
16:30h.	Despedida	-

CLOS LA PLANA BY CAL BLAY



ACTIVIDADES / TALLERES



YOGA

Sesiones dónde conectaremos cuerpo – mente a través de posturas estáticas que nos ayudarán a alcanzar la tranquilidad y estabilidad necesarias para llegar al bienestar absoluto.

**Nuestras sesiones no requieren de experiencia previa en yoga, nos adaptamos a los distintos niveles de los participantes.*

Montse Manzanas - @yogamontsemanzanas



BAÑO DE NATURALEZA

Inmersión relajada por el bosque tomando consciencia de los cinco sentidos para establecer una conexión con la madre tierra a través de la meditación guiada. Acabaremos con una comida en formato pícnic en un entorno maravilloso.

Montse Manzanas - @yogamontsemanzanas



MINDFULNESS

Trabajaremos la conexión con el cuerpo para descifrar la relación con las emociones y aprender a generar estados emocionales positivos y de bienestar.

Seshet Sellés - @somosuno_lifecoaching

ACTIVIDADES / TALLERES



SESIONES DE COACHING

Sesiones en las que trabajaremos el autoconocimiento y la autoconsciencia a partir de la introspección personal guiada por un coach profesional que brindará a todos los participantes con las herramientas necesarias para fijar objetivos y saber enfocarlos, generar motivación por el cambio y gestionar las emociones.

Ferran López - @todoseentrena



REPOSTERÍA SALUDABLE

Aprenderemos, a través de propuestas de repostería saludable a hacer recetas sencillas, rápidas y deliciosas para el día a día.

Reposter@ de Cal Blay



COMIDA ASIÁTICA

Taller de comida asiática dónde elaboraremos diferentes recetas de la cocina nipona.

La experiencia acabará con una cata de todo lo cocinado.

Chef de Cal Blay

CLOS LA PLANA BY CAL BLAY

INSTRUCTORES. FERRAN LOPEZ

- TODO SE ENTRENA -

- Entrenador profesional de Hockey Patines
- Coach y entrenador de habilidades emocionales
- Terapias alternativas

Después de entrenar todas las Categorías Base del C.E. Noia, a los 31 años cumpla el sueño de ser Entrenador del 1er Equipo. Compruebo, casi por primera vez, que **los sueños se cumplen y que creer es siempre el primer paso**. Conquistamos títulos nacionales y europeos y crece mi sed de aprendizaje, aumenta mi inconformismo y mi inquietud por todo lo referente al entrenamiento de jugadores, entrenadores y personas y a la formación en general.

Todo se entrena y todos podemos ser entrenados como deportistas y como personas, para ser mejores, para crecer, para descubrirnos y descubrir nuevas metas y posibilidades.



CLOS LA PLANA BY CAL BLAY

INSTRUCTORES.

MONTSE MANZANARES

- YOGA MONTSE MANZANARES -

- Hatha Yoga | Business Yoga | Virayoga | Mindfulness
- Sesiones privadas de Respiración
- Retiros de Yoga

Conocerme a mi misma ha sido siempre mi pasión y el yoga ha sido el camino que me ha conducido a conseguirlo. Lo que empezó como un hobby se ha convertido en mi profesión.

El yoga es una herramienta que nos permite conocer más nuestro cuerpo y nuestra mente. Con la ayuda de la respiración y la meditación podemos reducir el ruido interno, el estrés y encontrar el equilibrio para conseguir nuestra paz interior.



CLOS LA PLANA BY CAL BLAY

INSTRUCTORES. SESHET SELLÉS - SOMOS UNO LIFE COACHING -

- Coach Emocional | Coach de Parejas
- Especializada en Crecimiento y Transformación personal
- Instructora de Mindfulness

Hace unos años, pasé por la "típica" crisis personal. Me quedé sin trabajo estando de baja maternal. Decidí iniciar mi proceso de cambio y transformación personal con sesiones de Coaching y en unos 3 meses mi vida realizó un giro de 180°.

Después de experimentar en primera persona tal proceso, vi que no podía quedar sólo en eso, que si en mi había sido tan potente; quería poder acompañar a las personas en éste potente método de crecimiento y transformación personal durante su propio proceso.

Todo tiene un motivo. Todo tiene un "para qué"



CLOS LA PLANA BY CAL BLAY

PRECIOS

- » Habitación individual: 600,00 € / persona
- » Habitación doble: 525,00 € / persona
- » Habitación triple o cuádruple: 475,00 € / persona





¡CONTÁCTANOS!

@ CLOSLAPLANA@CALBLAY.COM

 678 86 90 20

 Sant Pere de Ribes (Barcelona)

