

# CLASSES DE IOGA

Entrenament del cos i la ment a través  
d'asanes, meditació i respiració.

## PREUS

- Individual: 50 €
- Parella: 70 €
- Grupal: 15 € per persona

**DURADA:** 1h 15 minuts

**FACILITA:** Jorge Guardado

# RETIRS GRUPALS

## A MIDA EN UN ENTORN ÚNIC

- Ioga
- Breathwork
- Meditació
- Excursions / passeigs
- Alimentació saludable i descans

**FACILITA:** Jorge Guardado i Eugenia Jimeno

# BREATHWORK + IOGA

Combina els beneficis de les dues tècniques en una sessió dissenyada pel teu benestar físic, mental i emocional.

## PREUS

- Parella: 90 €
- Grupal: 40 € per persona

**DURADA:** 3 hores

**FACILITA:** Jorge Guardado i Eugenia Jimeno

# SESSIONS DE BREATHWORK

La respiració circular connectada et permetrà alliberar estrès i tensions del cos, superar bloquejos mentals, augmentar la teva energia i experimentar calma i plaer.

## PREUS

- Individual: 60 €
- Parella: 80 €
- Grupal: 25 € per persona

**DURADA:** 2 hores

**FACILITA:** Eugenia Jimeno