

# Què inclou?

## - EXPERIÈNCIA -

Taller | Què es l'ansietat.

Taller | Gestionar les emocions.

Taller | Treballar l'autoestima i l'autoconcepte.

Dinàmiques de connexió, reflexió i autoconeixement.

1 sessió individual de psicologia i/o coaching.

3 classes de ioga vinyasa.

2 classes de meditació.

Pack de benvinguda "Sentir".

## - ALLOTJAMENT -

3 dies i 2 nits en un entorn únic.

Masia Escrigas.

## - MENJAR VEGETARIÀ -

Esmorzars, dinar, sopars i entre àpats

Producte ecològic de proximitat.

# Informació Retir

DEL 10 AL 12 DE MAIG  
DEL 2024

**Masia Escrigas**

Sta. Maria de Merlès

**BARCELONA**

Preus del retir

Habitació Individual 550€ (Early bird: **450€**)

Habitació Doble 475 € (Early bird: **375€**)

Early bird fins el 28 de Febrer

Telf. 668 812 624  
retirs@cognoos.es

# Retir

des del l'acompanyament emocional i el ioga

DEL 10 AL 12 DE MAIG  
DEL 2024

Gestiona el teu estrès,  
transforma la teva ansietat,  
viu amb calma el teu dia a dia


Telf. 668 812 624  
retirs@cognoos.es



Un entorn  
natural



LA MASIA ESCRIGAS



Antiga casa senyorial modernista del 1950,  
situada a la Vall de Merlés.  
La masia ha estat remodelada cuidant cada detall,  
mantenint la seva història però facilitant tots els  
serveis i comoditats necessàries.

# Informació Retir

## DIVENDRES

### 17.00 BENVINGUDA.

Recepció.  
Accés a l'habitació.  
Lliurament del pack de benvinguda.  
Entrada flexible entre les 17.00 i les 20.30.

### 18.00 DESCOBRINT.

Temps per a passejar i perdre't per la masia i els seus voltants enmig d'un paratge natural.

### 20.00 SOPAR\*.

21.00 CONNECTANT.  
Presentació de l'equip.  
Explicació del programa.  
Dinàmica de grup.

*\*Menjar vegetarià, amb productes ecològics de temporada de la masia i de KMO.*



PSICÒLOGA  
Montse Palet



PSICÒLOGA  
Susana García

## DISSABTE

### 08.00 MEDITACIÓ I RESPIRACIÓ.

Inicia el teu dia deixant de costat l'estrès, sentint la teva ment en calma amb una sensació de relaxació i pau interior.  
Guiada per la Mariona.  
Gaudeix d'infusions i sucres detox abans de la sessió.

### 08.30 IOGA.

Pràctica de ioga enfocada a treballar tant els aspectes físics com emocionals resultat de l'ansietat.  
Guiada per la Mariona.  
Gaudeix de fruita i infusions després de la sessió.

### 10.00 DUTXA.

### 11.00 BRUNCH\*.

### 12.30 TALLER | QUÈ ÉS L'ANSIETAT.

Ansietat i estrès: relació i diferències.  
Ansietat: causes, símptomes i conseqüències.  
Tècniques i eines de gestió.  
Prevenir l'ansietat.  
Impartit per la Susana i la Montse.

### 14.00 DINAR\* I LLEURE.

### 16.30 TALLER | GESTIONAR LES EMOCIONS.

Emocions vs sentiments.  
Identificar les emocions.  
Què ens volen comunicar.  
Aprèn a gestionar les teves emocions.  
Impartit per la Mar.

### 18.30 IOGA.

Guiada per la Mariona.

### 20.00 SOPAR\*.

21.00 CONNECTANT.  
Temps convivència grupal.

## DIUMENGE

### 08.00 MEDITACIÓ I RESPIRACIÓ.

Inicia el teu dia deixant de costat l'estrès, sentint la teva ment en calma amb una sensació de relaxació i pau interior.  
Guiada per la Mariona.  
Gaudeix d'infusions i sucres detox abans de la sessió.

### 08.30 IOGA.

Pràctica de ioga enfocada a treballar tant els aspectes físics com emocionals resultat de l'ansietat.  
Guiada per la Mariona.  
Gaudeix de fruita i infusions després de la sessió.

### 10.00 DUTXA.

### 11.00 BRUNCH\*.

### 12.30 TALLER | AUTOESTIMA I AUTOCONCEPTE.

Introducció a autoestima i autoconcepte.  
Com ens cuidem i ens estimem?.  
Dinàmica guiada.  
Impartit per la Susana i la Montse.

### 14.00 CLOENDA.



COACH  
Mar Leal



YOGA  
Mariona Ventura