BABERRIH EXPERIENCE

Con Tato Cerdans

Del 2 al 7 de Abril 2023

HOTEL baberrih
Hospitality Palaces & Resorts

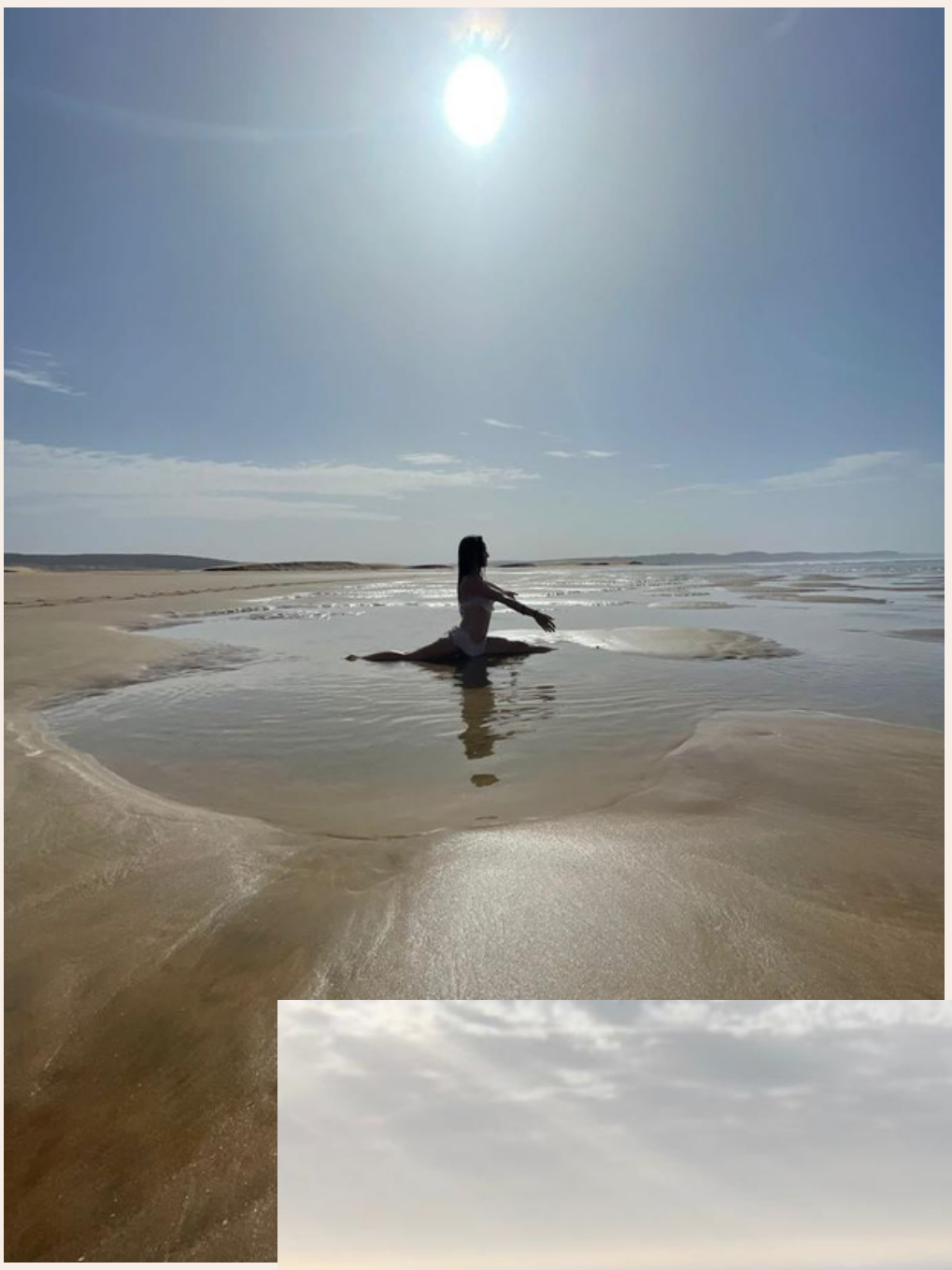
Nuestro retiro

Durante 5 días y 4 noches, **Baberrih Boutique Hotel** acogerá el retiro de yoga, bienestar y salud global "*Baberrih Experience*" de la mano de **Tato Cerdans** con su metodología única.

Se practicarán un total de 8 clases de 2-3 horas de duración donde se incluirán técnicas de respiración ancestrales, Yoga Rocket, Yoga Nidra, Power Yoga y Ashtanga Yoga a distintos niveles.

Baberrih Experience tendrá lugar en un emplazamiento que incita a la evasión de los sentidos, la motivación y la conexión cuerpo-mente, un Hotel Boutique de lujo donde podrás realizar una limpieza espiritual y corporal acompañando tus prácticas con una alimentación saludable con gran variedad de productos autóctonos y ecológicos.

Inhala, exhala... ya estas más cerca.



A picture is worth a thousand words

HOTEL baberrih

Hospitality Palaces & Resorts

Acerca de Tato

Alberto (Tato) Cerdans, formado en India en Ashtanga Yoga y Masaje Ayurvédico. Desde hace más de 10 años dirige el centro de yoga "Yoga HipiClub Internacional" en Gavà (Barcelona), donde se imparten clases de distintas tradiciones de yoga para todos los niveles de practicantes.

Además de dictar cursos y formaciones de Ashtanga, continua con el compromiso de su práctica personal y enseñanza, inspirando y ayudando a enriquecer y profundizar el aprendizaje de cada alumno acompañando su crecimiento personal y desarrollando todo su potencial a través de la sabiduría filosófica del Yoga.

"Con la práctica del Yoga aprenderemos con mayor facilidad a superar. los contratiempos que nos pone el día a día pudiendo ser superados de la misma forma que enseñamos al cuerpo a ser capaz de ir más allá".

Tato, con su metodología única, equilibrando las clases con un trabajo intenso, consciente y a la vez entretenido gracias a su cálido humor, procura que todos los asistentes, de diferentes niveles, puedan profundizar y progresar en la comprensión de la pureza y la belleza de Ashtanga, esta práctica tradicional de la India, y que cada uno la pueda integrar como un espacio terapéutico personal de Yoga y del Yoga como estilo de vida.

Tato Ji.

yoga hipiclub

Sobre Baberrih

A 25 min de ESSAOUIRA se encuentra una joya escondida: Boutique Hotel Baberrih, un diamante en bruto lleno de paz que se traslada a cada persona que es acogida en él.

Hospedarte en Baberrih te permitirá vivir una verdadera practica de conexión con la naturaleza en un entorno íntimo, exclusivo y poderoso repleto de espacios amplios, donde el lujo está en armonía con la biodiversidad de la zona.

Nuestro restaurante *Le Tissa* en poco tiempo se ha convertido en un lugar donde visitantes de la zona vienen curiosos por su fisión de comida Marroquí con un toque de Nouvelle Cuisine, lo mejor de ella platos con ingredientes autóctonos, saludables y ecológicos capaces de sorprender a los *Foodies* más exigentes.

Que el alimento
sea tu medicina
y tu medicina
sea tu alimento.

Hipócrates.

HOTEL babel22ih
Hospitality Palaces & Resorts

Extra activities

Baberrih es un complejo construido para liberar la mente del estrés y ayudarte a desconectar, anímate a vivir otras experiencias como:

- Paseos a caballo.
- Salidas en Quads.
- Carrovelismo, una modalidad de bici y vela de concepto sostenible.
- Masajes.
- Taller de barro para niños y adultos.

Carrovelismo

Una modalidad mezcla de viento y triciclo para disfrutar la velocidad de forma sostenible.

Quads

Salidas en Quads en playas kilométricas y desiertas para disfrutar los mejores atardeceres.

Hípica

Paseos a caballo por las dunas, y clases privadas para todas las edades inclusos los peques.

Visita Essaouira

También puedes visitar Essaouira, una ciudad de pescadores conocida por su antigua muralla, por el arte que llena sus calles, sus mercados y sobre todo sus numerosos Spots de Kite, Surf y Windsurf.

HOTEL
babel22ih
HOTEL
Hospitality Palaces & Resorts

PROGRAMA

BABERRIH EXPERIENCE

Lunes 03/04/2023

- 08:00am Welcome meeting
- 08:30-9:15am Preparando el cuerpo, la mente y el corazón. Kriyas, pranayama y técnicas de respiración.
- 09:30-11.15am Práctica suave Flow para restuarar el cuerpo tras el viaje.
- 17:30-20:00pm. Workshop: biodinámica de la postura y alineamiento, donde corregiremos y solucionaremos dudas y errores más habituales.

Martes 04/04/2023

- 07:00am Desayuno ligero.
- 07:30am Meditación y Pranayama.
- 08:30-11:00am Ashtanga Yoga guiada primera serie"Cikitsa".
- 17:00pm Yoga Nidra.
- 18:00-20:00pm Workshop: Invertidas.

Miercoles 5/4

- 07:00am. Desayuno ligero.
- 07:30am. Meditación y Pranayama.
- 08:30-10:30am Rocket Yoga con variaciones.
- 17:00pm Yoga Nidra.
- 18:00-20:00pm Workshop: Ajustes.

Jueves 6/4

- 07:00am Desayuno ligero.
- 07:30am Meditación y Pranayama.
- 08:30-10:30am Power Yoga.
- 18:00-20:00pm Mahasadana, despedida y cierre.

yoga hipiclub

ViajesTouring CASTELLDEFELS

HOTEL baberrih

Hospitality Palaces & Resorts

TARIFAS

BABERRIH EXPERIENCE

5 NOCHES PENSIÓN COMPLETA

- 1400€ Total habitación Single por persona.
- 1025€ Total habitación Doble por persona.
- 925 € Total habitación Triple por persona.

5 NOCHES DESAYUNO INCLUÍDO

- 1100€ Total habitación Single por persona.
- 790€ Total habitación Doble por persona.
- 650€ Total habitación Triple por persona.

4 NOCHES PENSIÓN COMPLETA

- 1170€ Total habitación Single por persona.
- 870€ Total habitación Doble por persona.
- 790€ Total habitación Triple por persona.

4 NOCHES DESAYUNO INCLUÍDO

- 930€ Total habitación Single por persona.
- 690€ Total habitación Doble por persona.
- 595€ Total habitación Triple por persona.

SUPLEMENTO NIÑO POR HABITACIÓN Y DÍA

- 26€
- Menos de 6 años no pagan suplemento de habitación.

SUPLEMENTO NIÑO PENSIÓN COMPLETA POR DÍA

- 30€
- Menos de 6 años no pagan.

TRANSFERS MARRAKECH HOTEL

- 8 a14 PAX ------- 135€
- 5 a 7 PAX -------- 110€

TAXI HOTEL ESSAOUIRA

- 25€ Trayecto

RESERVAS contacta Viajes Touring Castelldefels: 936 36 47 48
Email reservas: reservas@viajestouring.com

Información sobre el retiro contacta con Tato: +34 616 953 339

BABERRIH_HOTEL_ESSAOUIRA

TATOJI_ASHTANGA

ViajesTouring
CASTELLDEFELS