

## *Respiro Consciente Mar de Fulles – 13 al 15 Noviembre*

Mar de Fulles, un escenario sumergido en la belleza del parque natural de la Sierra de Espadán, en Castellón con mucho encanto. Ideal para desconectar. Un hotel ecológico, autosostenible, rodeado de bosques y lejos de los ruidos de las ciudades. Un espacio que invita a vivir experiencias renovadoras, donde relajarte y disfrutar, así como degustar los menús ecológicos y veganos, elaborados con productos de proximidad y con huerto propio. 🌱

Está construido con cal, madera y termoarcilla.  
"Somos el primer hotel 100% autosuficiente de Europa. Cuando empezamos plantamos 40.000 alcornoques para compensar las emisiones de CO2 de la construcción. Además, la red de caminos que recorre el entorno se realizó a pico y azada durante año y medio sin utilizar medios mecánicos y la edificación está completamente integrada en la orografía de la montaña".



Más información sobre el Alojamiento:

<https://www.mardefulles.es/>

<https://www.facebook.com/ecoturismo.espadan/>



## Respiro Consciente Mar de Fulles – 13 al 15 Noviembre

### Timing:

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>VIERNES 13</b> |   |
| 17:00 - 18:30h    | Llegada y reparto de estancias                |
| 18:30 - 19:30h    | Presentación del lugar y del respiro          |
| 19:30 - 21h       | Vinyasa Yoga + Acro Yoga                      |
| 21:00 - 22:30h    | Cena  |
| 22:30 - 23:45H    | Meditación y cantos                           |
| <b>SÁBADO 14</b>  |   |
| 7:00 - 8:00h      | Sadhana Acuariano                             |
| 8:00 - 9:00h      | Vinyasa Yoga                                  |
| 09:00 - 10:15h    | Energy breakfast                              |
| 10:30 - 13:30h    | Senderismo Consciente                         |
| 14:00 - 16h       | Brunch  |
| 16:00 - 16:15h    | Meditación con campana nepalesa               |
| 16:15 - 17:45h    | Taller Reconocernos desde los Centros Lunares |
| 17:45 - 18:15h    | Pausa   |
| 18:15 - 18:30h    | Baile de Bhangra                              |
| 18:30 - 21h       | Taller "Pareja Consciente"                    |
| 21:00 - 22:30h    | Cena  |
| 22:30 - 23:45h    | Ritual Luna Nueva                             |
| <b>DOMINGO 15</b> |   |
| 7:00 - 8:00h      | Sadhana Acuariano                             |
| 8:00 - 09:00h     | Power Yoga                                    |
| 09:00 - 10:30h    | Energy breakfast                              |
| 10:30 - 12:00h    | Senderismo en Silencio por el Bosque          |
| 12:00 - 13:30h    | Taller Numerología Tántrica                   |
| 14:00 - 16:00h    | Brunch  |
| 16:00 - 17h       | Danza "elevando la vibración"                 |
| 17:00 - 17:30h    | Compartir la experiencia, preguntas           |
| >18h              | Salida del Hotel                              |

Actividad adicional (elegir): **Planta tú árbol.**

Actividad de 30-45 min, precio: 20€ por persona. "Seleccionamos un conjunto de árboles para compensar las emisiones de CO2 muy por encima del cálculo convencional. Plantamos un árbol por cada 2 persona y el agujero a veces esta previamente cavado por nuestro personal. Nos comprometemos a cuidarlo de por vida. Incluye instalación de goteo y humus para garantizar su buen desarrollo. Os asesoramos para la correcta ejecución de la actividad". La actividad es ampliable con una visita al huerto ecológico de 45 minutos y un suplemento de 10€.

## Respiro Consciente Mar de Fulles – 13 al 15 Noviembre

### Información Alojamiento:

10 habitaciones de hotel de 4\* con vistas a la sierra: hay 6 habitaciones con cama de matrimonio que pueden utilizarse como dobles o individuales y 4 habitaciones dobles en las que pueden separarse las camas o añadir una tercera.



5 habitaciones de albergue (con las mismas calidades), con capacidad para 8 personas en cada habitación, durmiendo en literas, y todas ellas con balcón y vistas a la sierra.

### Zonas comunes:

Restaurante panorámico.



Piscina desbordante con vistas a la Sierra de Espadán.



Bosque propio de 160.000m2 .

Dos salas para la práctica de actividades de grupos: una abuhardillada con vistas a la sierra de 100m2 y una **yurta circular** de 72m2 en la entrada del bosque.



## Respiro Consciente Mar de Fulles – 13 al 15 Noviembre

### Gastronomía:



“Ofrecemos **menús adaptados** para todos los paladares. Nuestra especialidad es

crear platos sabrosos con **productos ecológicos y de producción local**. Una experiencia gastronómica elaborada con productos locales de **nuestra huerta ecológica**; tenemos colmenas propias y miel de nuestras abejas”.

La comida es un punto fuerte en **Mar de Fulles**, y adaptan el menú de forma individual, teniendo en cuenta posibles intolerancias o las diferentes preferencias de cada grupo. **En el precio se incluye la Pensión Completa.**

¿Qué necesitas traer? Esterilla, ropa cómoda, toalla de baño, deportivas, pañuelo, zafu o cojín, y... ¡muchas ganas de disfrutar! Si tienes alguna pregunta háznosla llegar.

### Precios:

Precio por persona (incluye 2 noches en pensión completa y todas las actividades de la programación):

Alojamiento en Albergue: 250€.

Alojamiento Hotel 4\* Habitación Doble / Triple: Pareja total 630€/suplemento tercera cama 325€.

Alojamiento Hotel 4\* Habitación Individual con cama de matrimonio: 430€.

### DATOS PERSONALES (COMPLETAR POR EL/LA INTERESADO/A):

Nombre:

Apellidos:

Fecha de nacimiento:

## Respiro Consciente Mar de Fulles – 13 al 15 Noviembre

Teléfono de contacto:

E-mail:

Dirección:

Lesiones a tener en cuenta:

Nivel de yoga:

Intolerancias alimenticias/tipo de menú (vegano/vegetariano/sin gluten,...)  
(opciones de menú adaptado):

¿Has asistido a algún retiro antes?

¿Nos autorizas para promocionar las fotos y vídeos donde aparezcas durante la experiencia en nuestras RRSS, web y demás medios comunicativos?

\*Enviar por correo electrónico a: [merakiyogaybienestar@gmail.com](mailto:merakiyogaybienestar@gmail.com)

### DATOS BANCARIOS PARA LA RESERVA:

Nº de cuenta: ES53 0081 7340 8700 0164 4068

Titular: BELÉN BARQUERO MIRÓ

Concepto: RESPIRO MAR DE FULLES + NOMBRE COMPLETO

*Reserva del 50% ahora, y abona el resto en efectivo, Bizum o Transferencia cuando llegues al Alojamiento.*

*No olvides enviarnos el justificante por e-mail o WhatSapp.*

*Política de precios y devolución: para formalizar la reserva se efectuará el abono del 50% del precio de la opción escogida. Si por algún motivo, la organización decide anular el evento, el importe de devolución será del 100%, íntegro. Si el evento se aplaza, se dará la opción de dejarlo en depósito para la próxima fecha.*

Dirección: *Mar de Fulles, Alfondeguilla, Polígono 5, Parcela 69, 12609 Alfondeguilla, Castellón*

Web: [www.merakiyogaybienestar.com](http://www.merakiyogaybienestar.com)

*Respiro Consciente Mar de Fulles – 13 al 15 Noviembre*

Más información: 647 087 011 – [merakiyogaybienestar@gmail.com](mailto:merakiyogaybienestar@gmail.com)

*¡Te esperamos!*

