

# VERBENA RETREAT

Sol, Olas y mucho Flow



27 – 29 junio 2025  
Cadavedo (Asturias)



## VIVE NUEVAS EXPERIENCIAS

Sumérgete en la energía del mar, el movimiento y la naturaleza con actividades que despertarán todos tus sentidos.

## RELÁJATE Y DESPEJA TU MENTE

Déjate llevar por el sonido de las olas, la brisa marina y sesiones diseñadas para soltar el estrés y recargar energía.

## CONECTA CON PERSONAS COMO TÚ

Comparte momentos inolvidables con una comunidad que vibra en tu misma sintonía.

## PRIORIZA TU BIENESTAR PERSONAL

Regálate un fin de semana para nutrir cuerpo y mente con movimiento, descanso y buena compañía.

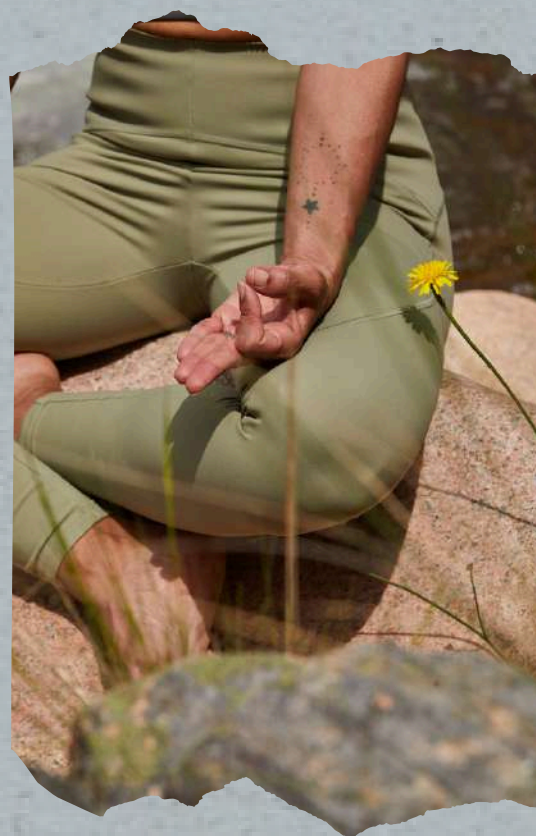
## TÓMATE UN RESPIRO, DES-CONECTA

Escapa de la rutina y encuentra tu propio ritmo en un entorno único entre el mar y la montaña.





# VERBENA RETREAT



## Actividades

Yoga

Barré

Surf

Senderismo





# VERBENA RETREAT

## El alojamiento

Nos alojaremos en La Reserva de los Campos, en Cadavedo (Asturias), un espacio muy acogedor con piscina en apartamentos exclusivos y a 9 min de la playa andando.



# VERBENA RETREAT

¿Cuál es el plan?

## Viernes 27

18:00 – 20:00h Recepción y llegada

20:30h Actividad bienvenida

21:00h Cena y tiempo libre

## Sábado 28

8:30h Morning yoga

9:30h Desayuno

... Primera toma de contacto con el surf

14:00h Comida en la playa y tiempo libre

17:30h Sesión Barré

19:30h Ruta

22:00h Cena





# VERBENA RETREAT

¿Cuál es el plan?

## Domingo 29

8:30h Morning yoga

9:30h Desayuno

... Sesión de surf en la playa

14:00h Comida

16:00h Cierre y despedida



# VERBENA RETREAT

Equipo que os guía



**Laura Gil**  
Directora de Verbena Fémina  
Profesora de Barré  
[@verbenafemina](#)

**Natalia Redondo**  
Profesora de Yoga  
[@amalur.yoga](#)



# VERBENA RETREAT

## Precio

El precio por persona es de **300€** en early bird hasta el 15 de mayo, después será de **350€** por persona.

El precio incluye:

Pensión completa (desayuno, comida y cena)  
Sesiones de yoga, Barré y surf  
2 Noche en apartamento exclusivo, de 4 plazas.

El precio no incluye el transporte ni cualquier otro concepto no indicado.

Los precios son por persona.

Existe la opción de compartir coche, si te interesa, cuéntanoslo para organizar el viaje.

Para confirmar la reserva es necesario realizar el 50% del pago. El resto se hará 7 días antes de que empiece el retiro por transferencia (la semana del 16 al 22 de junio). La reserva no es reembolsable en caso de no asistencia, pero sí podrás cancelar tu reserva sin ningún problema con 30 días de antelación.



# VERBENA RETREAT

## Cómo Reservar

Antes de hacer la reserva, escríbenos para confirmar que hay disponibilidad, después podrás realizar la reserva por transferencia bancaria.

IBAN ES85 2100 4689 4902 0012 1613

Titular: Laura Gil González

Entidad: CaixaBank

Concepto: Retiro Verbena + Nombre

Envíanos el justificante de la transferencia cuando la hayas realizado (por mail o WhatsApp)

Una vez recibida tu reserva, recibirás un mail con la confirmación de la misma.

## Contacto

Natalia 667905629 amalur.yoga@gmail.com

Laura 685652596 hola@verbenafemina.com.



VERBENA RETREAT

Sol, Olas y mucho Flow



27, 28 y 29 de junio de 2025  
Cadavedo (Asturias)

