



MasQi

Imagina participar en una clase de yoga en la cúpula que aparece en la foto... ¿verdad que pinta bien? Pues ese es sólo uno de los atractivos de MasQi, la masía del siglo XIX que Sonia Ferre ha reformado para ofrecer programas de bienestar (el más corto dura dos días y cuesta 403 euros). «Tras asistir yo misma, hace años, a un retiro en el que tenía que dormir en un colchón sobre el suelo, decidí abrir mi casa para que la gente pueda cuidarse en un entorno que

te permita sentirte a gusto», cuenta. En esta *energy house* de la Sierra de Mariola, de sólo ocho habitaciones, podrás probar la cocina macrobiótica, escuchar charlas de crecimiento personal o acercarte al ayurveda. La idea es que salgas de allí con las pautas que te ayuden a vivir de manera más saludable, plena y consciente. **Te lo recomendamos si...** Quieres perder peso: tienen un programa específico para adelgazar, de dos semanas. (Más info: masqi.es).

En la maleta

Llévatelos a tu retiro: te ayudarán a reconectar contigo misma.

1. Perfume de ambiente 'Rosa Rugosa' (120 €), **Frederic Malle**.
2. Reloj que mide el nivel de estrés, **Garmin** (desde 279,99 €).
3. Libro 'Un curso de meditación' (16 €), **Urano**.
4. Esterilla, **Rituals**.



Finca Serena

Sueñas con pasar unos días rodeada de olivos, cipreses, limoneros y pinos? Pues ese es el ambiente que se respira en Finca Serena, un hotel de cinco estrellas ubicado en Mallorca.

Dos veces al año organizan retiros de cuatro días de duración, de jueves a domingo (las fechas de la próxima cita aún no están confirmadas), con un precio de 1.480 euros. La encargada de liderar esas escapadas es Verónica Blume, modelo y profesora de yoga, que te enseñará,

además de sus asanas preferidas, cómo practicar una buena respiración. **Te lo recomendamos si...** Te gusta pasear. A las 6.15 de la mañana podrás participar en una caminata para ver el amanecer (ojo: ¡hay que ir en silencio!). (Más info: fincaserenamallorca.com).



Cal Reiet

Pilates, yoga, nutrición saludable, *coaching*, *mindfulness*... Esos son los ingredientes de los retiros que se organizan periódicamente en Cal Reiet, un hotel mallorquín emblema de la *slow life*. «Hemos creado un lugar mágico donde podrás encontrar inspiración, alegría y armonía», explican sus responsables. «Aquí explorarás la conexión

entre el cuerpo, la mente y el espíritu al tiempo que conoces a viajeros con ideas afines». Entre el 1 de julio y el 29 de agosto ponen en marcha una *yoga academy*; puedes sacarte un bono de siete clases por 120 euros. **Te lo recomendamos si...** Eres una amante del lujo sencillo. Los espacios del hotel son de lo más *instagrammeables*. (Más info: calreiet.com).