

Para y desintoxícate en Son Penya

Los habitaciones son remansos de paz que invitan al descanso.



Hay otra Mallorca alejada de las hordas de turistas y vacaciones *lowcost* de sol-playa-sangría... hay una Mallorca pausada, respetuosa y profundamente mediterránea a unos kilómetros hacia el interior de la isla. Aquí descubrí cómo resetear mi cuerpo.

POR MIRIAM LLANO. FOTOS: SON PENYA



Eran pasadas las 15:00 h de un jueves a finales de febrero cuando aterrizaba en Palma de Mallorca después de un mes de duro trabajo y estrés acumulado. El retiro de casi 4 días que iba a comenzar en una hora era la medicina que mi cuerpo necesitaba en esos momentos, pero no sabía hasta qué punto Son Penya Petit Hotel, el agroturismo al que me dirigía y que organizaba este *Holystic Detox Retreat*, iba a sanar mi cuerpo y mente.

Acogida familiar

Nada como comenzar con una charla tranquila en la terraza a modo de bienvenida. En la mesa descansa mi taza con una bebida llamada leche dorada y cuyo origen se remonta a la medicina ayurvédica. Entre sus beneficios, nos explican que tiene poder antiinflamatorio y capacidad de aumentar el sistema inmunológico, y que está hecha a base de leche vegetal, miel y especias, en especial de la poderosa cúrcuma. Un buen comienzo, sobre todo

para explicar que todo lo que se va a comer y beber durante estos días de retiro estará basado en el uso de ingredientes naturales con propiedades medicinales y una dieta absolutamente libre de proteína animal.

Plan holístico integral

El programa se presenta completo, con suficiente tiempo para el esparcimiento y para el disfrute de las apacibles y tranquilas zonas que Son Penya pone a disposición de sus huéspedes. Solo las habitaciones ya son maravillosos remansos de paz, con una esmerada decoración rica en materiales naturales, amplias estancias y terrazas. Cuidados jardines, paseos tranquilos, terrazas rodeadas de olivos, una tranquila piscina y un pequeño spa lo completan.

Las sesiones de Yoga transcurren en una sala con vistas a la puesta de sol. Por la mañana, un yoga energético que combina Hatha y Vinyasa para todos los niveles, con pinceladas de un



Ashtanga asequible con Saludos al Sol A y B, calientan el cuerpo y lo preparan para el desayuno; una sucesión de sorprendentes y deliciosas propuestas.

La tarde-noche en cambio se dedica al Yoga Restaurativo, con cuidadas y relajadas sesiones dirigidas para descansar y restablecer cuerpo y mente. Variando las posturas, las sesiones se repiten todos los días y se complementan con talleres de masaje thai, cocina saludable, Mindfulness y otras técnicas de meditación, para culminar la noche del sábado con una vibrante sesión meditativa con cuencos tibetanos.

La pequeña gran familia que componen este acogedor hotel: Maribel, Laura, Xisco, Biel... y todo el personal hacen que te sientas a gusto y atendido hasta el más mínimo detalle, haciendo de este retiro detox un recuerdo inolvidable y una estupenda experiencia para todo aquel que quiera parar para sanar el cuerpo y coger fuerzas. 🌸

MARIBEL MORENO (@prashadammallorca), yoguini multidisciplinar con años de formación avalada por la AEPY y Yoga Alliance, conduce nuestro retiro, abarcando las sesiones de Yoga, talleres y además, responsable del plan nutricional, elaborando un completo menú junto al chef de la propiedad, Gabriel Nebot. Formada en Naturopatía, Nutrición Clínica Avanzada y Dietoterapia Energética basada en la Medicina Tradicional China, Maribel está convencida de que la alimentación es una de las bases para una buena salud.

RETIRO DETOX HOLÍSTICO

POR MARIBEL MORENO.

Prashadam, Salud integral

Depuración única de 4 días diseñada para apoyar a cuerpo, mente, emociones y sistema energético.

En este retiro se experimentan los beneficios curativos

de las antiguas ciencias orientales del Yoga: alimentación energética, Ayurveda, medicina tradicional china, meditación, masajes, cuencos tibetanos y talleres inspiradores. El objetivo es adquirir habilidades valiosas para mejorar el propio bienestar y mantener una vida radiante y saludable.

TÉCNICAS

La fusión de la limpieza nutricional con las prácticas holísticas, proporciona un completo programa de armonización y rejuvenecimiento. Cada día consta de una práctica activa de Yoga, donde se incluyen técnicas de Pranayama (respiración), meditaciones y Hatha Yoga dirigidas a depurar tres de las cinco Koshas (envolturas del ser): Anamaya (cuerpo físico), Pranamaya (cuerpo energético) y Manomaya (mente). Por la tarde-noche, práctica de Yoga Restaurativo, dirigido a reparar dichas Koshas.

Entre los diferentes talleres: masaje tradicional tailandés, llamado también masaje yóguico por su semejanza a los estiramientos provenientes de los asanas (posturas de Yoga); taller de cocina saludable integrativa, donde se integran los conocimientos de nutrición occidental, Ayurveda y medicina tradicional china; caminata meditativa por la naturaleza; o meditación con cuencos tibetanos.

ALIMENTACIÓN

Las comidas están enfocadas a depurar tanto el cuerpo físico como el cuerpo sutil, dada su inevitable interrelación. Están basadas en la que llamo Alimentación Integrativa donde fusiono los conocimientos de nutrición occidental y oriental, aprovechándonos así de las propiedades químicas y energéticas de cada alimento.

Todo esto llevado a cabo en un lugar idílico en medio de la naturaleza, en la hermosa isla de Mallorca, el hotel rural Son Penya.



PRÓXIMO RETIRO

Del 5 al 8 de noviembre. San Lorenzo. Mallorca

www.sonpenya.com