

Has estado en mil lugares, pero ¿cuándo fue la última vez que estuviste realmente contigo?

El arte de los **SENTIDOS**

Dos noches de lujo natural para redescubrirte,
donde la calma y la belleza se convierten en tu
manera de vivir.





Cuando los sentidos despiertan, la vida cambia.

Este retiro ha sido creado como una experiencia viva, donde cada instante tiene una intención: que vuelvas a sentirte presente.

Durante dos días vivirás un viaje sensorial a través del cuerpo y la calma:

Yoga suave y paseos conscientes, para reconectar con tu ritmo natural.

Taller de aromas y creación de tu esencia personal, un ritual de autodescubrimiento a través del olfato.

Gastronomía de autor con productos locales, que convierte cada comida en una experiencia para los sentidos.

Rituales de sonido y conexión interior, con cuencos tibetanos que devuelven la paz al cuerpo y a la mente.

Una invitación para desconectar del ruido y reconectar con la vida, el placer y la calma que solo se encuentran en el presente.

Programa experiencial

Tres días diseñados para detener el tiempo, redescubrir la calma y conectar con la belleza de lo esencial.



VIERNES · LA LLEGADA

- 18:30 – 19:30 · Llegada al hotel y bienvenida con infusión botánica.
- 20:00 · Presentación del retiro: el arte de los sentidos.
- 21:00 · Cena de bienvenida con menú de temporada y música ambiental.

Una noche para soltar el ritmo y abrirte a una nueva forma de bienestar.

SÁBADO · EL DESPERTAR DE LOS SENTIDOS

- 08:00 – 11:00 · Mañana libre para descansar, disfrutar del entorno o simplemente no hacer nada.
- 11:30 – 13:00 · Brunch con música deep organic en el jardín.
- 13:30 – 15:30 · Taller de aromaterapia: creación de tu esencia personal.
- 15:30 – 17:30 · Tiempo libre para paseo, piscina o relax.
- 17:30 – 18:45 · Yoga restaurativo y Sound Healing con cuencos tibetanos.
- 21:00 · Cena slow con sabores locales y alma mediterránea.

Un día para reconectar con el cuerpo, los sentidos y el placer de lo simple.

DOMINGO · EL REGRESO A TI

- 07:00 · Paseo consciente hacia la playa de Castell.
- 07:30 – 08:00 · Contemplación del amanecer y conexión con la respiración.
- 08:00 – 09:00 · Yoga sunrise frente al mar.
- 09:30 – 10:30 · Desayuno natural en el jardín.
- 10:30 – 12:30 · Tiempo libre para integrar la experiencia.
- 12:30 · Círculo de cierre y comida de despedida.

Un cierre sereno para volver a casa con el alma liviana y el corazón en calma



Donde el lujo se siente, no se muestra.

En el corazón de la Costa Brava, Hotel La Malcontenta es un refugio de elegancia mediterránea donde el tiempo fluye más despacio.

La arquitectura de piedra, los jardines perfumados y la luz cálida del amanecer se unen al arte de vivir sin prisa.

Cada detalle ha sido creado para invitarte a rendirte al placer de lo esencial: el aroma del romero en la cena, la suavidad del lino sobre la piel, la música orgánica del brunch y el silencio que lo envuelve todo.

Detalles de la experiencia

- 🌿 2 noches en habitación doble
- 🌿 Pensión completa
- 🌿 Todas las actividades incluidas
- 🌿 Del 28 al 30 de noviembre
- 🌿 Plazas limitadas

TARIFAS

595 € · Experiencia individual en habitación doble privada

795 € · Experiencia compartida para dos personas

*Una invitación a reconectar con tu calma y volver a ti
en uno de los entornos más bellos de la Costa Brava.*

