

SON
XOTANO

LA PAUSA
RETIRO DE YOGA



BY PAUSA CONCEPT
20-22 DE MARZO, 2026

[MALLORCA]



BIENVENIDO

A SON XOTANO

Rodeado de viñedos, olivares y jardines de lavanda, este retiro mallorquín captura la esencia de una possessió tradicional, combinada con la elegancia discreta del campo francés.



Ven a disfrutar de La Pausa. Un fin de semana de bienestar muy especial: yoga, autodescubrimiento, campo y playa, conocer gente nueva y reconectar contigo mismo y con la naturaleza.



SOBRE LA PROFESORA

Paula será la persona que compartirá esta experiencia contigo. Comenzó el proyecto Pausa Concept hace tres años y está realmente ilusionada de que formes parte de él.

Las Pausas reúnen lo que ella considera los componentes perfectos para una vida feliz. Toda la experiencia está diseñada para ayudarte a conectar contigo mismo y con tu entorno de diferentes maneras, siempre con un ingrediente esencial: disfrutar.



Se formó como profesora de yoga en India, completando un curso de 200 horas y otro de 300 horas en Rishikesh y Goa. También ha estudiado Coaching y Terapia Gestalt, y actualmente está estudiando Psicología.

Y si llegáis a conoceros un poco más, te contaré todo sobre su vida antes de todo esto.



TU
HOGAR DURANTE

3 DÍAS

20-22 de marzo, 2026



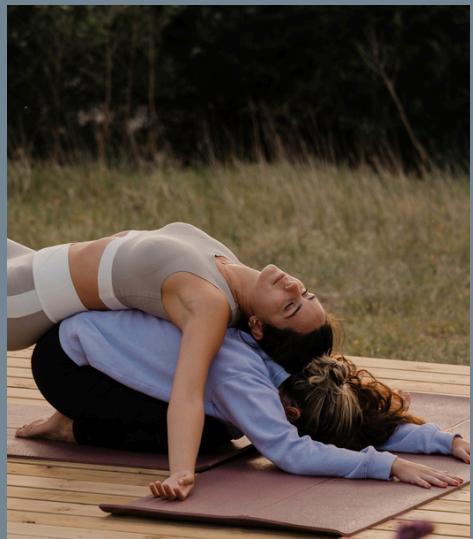


AGENDA

DÍA 01

Viernes, 20.03.2026

- 03:00 pm Check-in
- 04:00 pm Bienvenida
- 05:00 pm Sesión de yoga
- 06:00 pm Círculo grupal
- 08:00 pm Cena de bienvenida



El retiro comienza con el check-in, seguido de una cálida bienvenida que marcará el tono de toda la experiencia.

Después disfrutarás de una sesión de yoga y un círculo grupal significativo para empezar a conectar contigo y con los demás.

El día finalizará con una cena de bienvenida compartida con el grupo.

AGENDA

DÍA 02

Sábado, 21.03.2026

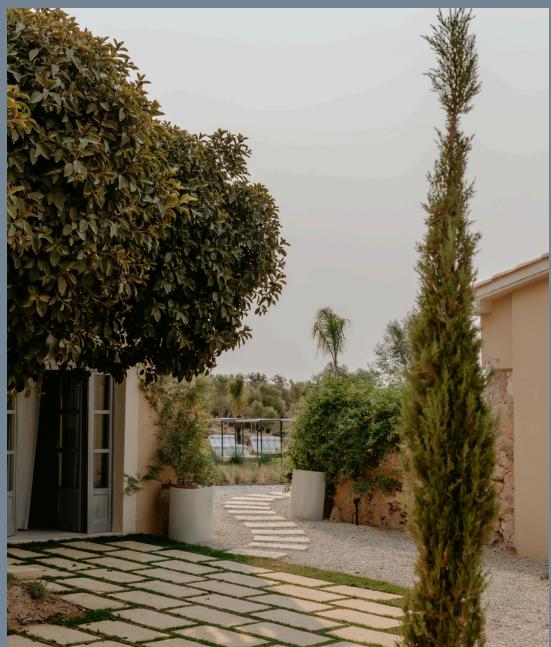


08:30 am	Morning snack
09:00 am	Sesión de yoga
10:00 am	Círculo grupal
12:00 pm	Brunch
02:30 pm	Tiempo libre
06:00 pm	Yoga restaurativo + trabajo en pareja
07:00 pm	Taller de arteterapia
08:30 pm	Cena

El día comienza con un ligero snack, seguido de una sesión de yoga y un círculo grupal.

Después de un nutritivo brunch, tendrás tiempo para disfrutar de un paseo relajante, ir a la playa o simplemente desconectar.

Por la tarde, continuamos con una práctica de yoga restaurativo combinada con trabajo en pareja, seguida de un taller de arteterapia. El día concluye con una cena deliciosa compartida con el grupo.

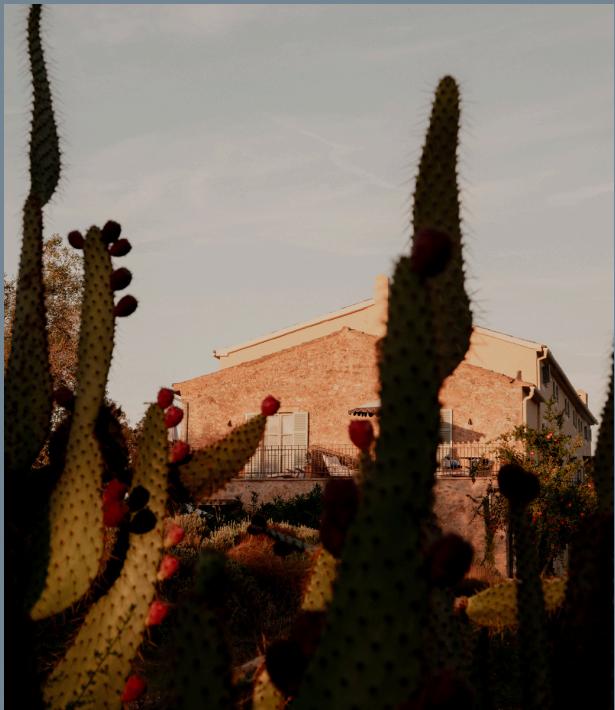


AGENDA

DÍA 03

Domingo, 22.03.2026

- 08:30 am Morning snack
- 09:00 am Sesión de yoga
- 10:00 am Círculo grupal
- 11:30 pm Despedida
- 12:00 pm Check-out
- 12:10 pm Brunch



La mañana comienza con un ligero snack, antes de pasar a la última sesión de yoga y a un círculo grupal.

Tras una cálida despedida, los participantes realizan el check-out y disfrutan de un último brunch juntos.



¡RESERVA
TU PLAZA AQUÍ!



PARA MÁS INFORMACIÓN:

hola@pausaconcept.com
experiences@annuahotels.com