

MORE THAN A RETREAT

A RETURN TO SELF

---

30 OCT- 2 NOV

WELLNESS TEMPLE  
BY VERÓNICA BLUME





# UN ICONO DE EXCELENCIA, RODEADO DE NATURALEZA

Vilalara Grand Hotel Algarve representa una propuesta de hotel ***rooted in place*** y centrado en la excelencia —un rasgo que se manifiesta que se manifiesta no solo en la atención de todo el servicio, sino también en su programa signature wellness, en sus instalaciones, en sus cinco restaurantes, todo ello integrado de forma armónica y sensible en el paisaje.

La naturaleza te da la bienvenida al final de un camino flanqueado por una muralla ondulante rosada. El verdor de los árboles centenarios ofrece un paisaje de gran belleza, mientras naranjos en flor, rosas, jacarandas y jardines silvestres despliegan un tapiz de aromas y color. Al llegar a la playa, una roca majestuosa se alza junto a la orilla como un guardián, recordándote que has llegado a un lugar que no parece de este mundo.

La finca se alza con elegancia sobre los acantilados en tonos ocre que conectan el paisaje portugués con las aguas turquesa del Atlántico. Un lugar donde la naturaleza y la arquitectura conviven en un equilibrio elevado de intimidad y cercanía.

La sensibilidad portuguesa se percibe en la artesanía, en el diseño y en el saber hacer experto— que se expresa generosamente en cada detalle de la experiencia del huésped.

Vilalara marca un ritmo que enriquece el tiempo de quien nos visita: desde una caminata *mindful* al amanecer por acantilados, hasta un partido de tenis en el Racket Club seguido de un almuerzo relajado junto a una piscina con cuevas, y un aperitivo al atardecer en el restaurante gastronómico con vistas al océano Atlántico.



## RETIRO

*Actividades*

CUATRO DÍAS DE INMERSIÓN  
MEDITACIÓN  
YOGA  
JOURNALING  
CEREMONIA DEL TÉ  
CAMINATA CONSCIENTE  
TRABAJO DE RESPIRACIÓN  
NUTRICIÓN  
SOUND HEALING

Wellness Temple es una oportunidad para acompañar el cambio de estación: bajar la velocidad, habitar el cuerpo y atender lo que esta nueva etapa nos pide. Cuidarnos con presencia, reconectar con lo esencial y aligerar lo que ya no necesitamos. Una pausa necesaria tras los meses de verano, una medicina suave y real.

**Más que un retiro, es un retorno a uno mismo.**

30 OCT- 2 NOV

*Empieza tu viaje aquí*



**VERÓNICA BLUME**

*Crear este retiro en Vilalara, en el sur de Portugal, es mucho más que un sueño hecho realidad. Es una oportunidad para reconectar en un lugar de inmensa belleza natural, donde la libertad y la transformación se fusionan. Te invito a hacer una pausa, a reencontrarte contigo mismo y a recordar quién eres realmente. Acompáñame en este viaje profundo y poderoso.*

*Tu día a día en el retiro*

### **JUEVES 30 DE OCTUBRE**

18:00 – Círculo de bienvenida

- *Introducción a la dinámica de retiros*

18:30 – Taller de Yin Yoga

- Abrazando la presencia y el inicio del viaje interior
- Suavidad y apertura
- Duración: 90 minutos

20:30 – Cena

### **VIERNES 31 DE OCTUBRE**

08:00 – Meditación guiada

08:30 – Refrigerio ligero

09:00–11:00 – Vinyasa Yoga

- Despertar el cuerpo y expandirse hacia la presencia.
- Centrarse en el tercer chakra, el poder personal y la transición.

12:30 – Almuerzo

15:00 – Baño de sonido

16:30 – Taller de escritura y movimiento

- Soltar y reconectarse con el propósito del alma (Sankalpa)
- Duración: 2 horas

18:30 – Paseo silencioso por la naturaleza

20:30 – Cena

### **SÁBADO 1 DE NOVIEMBRE**

Mañana – Vinyasa Yoga junto al mar

09:00 – Desayuno (adaptado al horario de práctica)

11:00 – Taller de escritura: El poder de ser exactamente quien eres

- Duración: 2 horas

13:00 – Almuerzo

14:00 – Ceremonia del té

- Práctica de yoga Ying/Yang

20:30 – Cena

- Fogata en la Praça das rosas y círculo de integración

### **DOMINGO 2 DE NOVIEMBRE**

08:00 – Meditación guiada

08:30 – Refrigerio ligero

09:00–11:00 – Vinyasa Yoga

- Celebración de la autenticidad, la conexión y la expresión centrada en el corazón.
- Incluye movimiento en pareja y en grupo.
- Concentrándonos en Anahata, el chakra del corazón.

11:30 – Círculo de gratitud y brunch





SOMOS UN TEMPLO DE BIENESTAR Y QUEREMOS COMPARTE CONTIGO ESTA EXPERIENCIA ÚNICA.

Durante cuatro días de inmersión, Vilalara Grand Hotel Algarve ofrece una renovación y un retorno consciente al yo interior.

### *Comidas y nutrición*

- Cada día se centrará en un tema diferente, acompañado de la mejor cocina, actividades grupales y herramientas cuidadosamente seleccionadas para reconectarse con el equilibrio esencial entre los reinos físico, mental y emocional.
- Todo está incluido en el retiro: con una cuidada selección de experiencias culinarias en los diversos restaurantes del hotel. Desde la exquisita gastronomía de Coral hasta los frescos y saludables platos de Vento y la sorprendente y sabrosa experiencia en el huerto Raízes, *Horta da Terra*.

Un completo viaje gastronómico con menús elaborados por un nutricionista experto, pensados para nutrir cuerpo y alma, fomentar el equilibrio e incorporar nuevas recetas y hábitos conscientes.





### Condiciones de cancelación

- La reserva podrá cancelarse sin coste hasta quince (15) días previos al primer día del retiro.
- Quince (15) días antes de la fecha de llegada se solicitará un depósito equivalente a una noche del costo total de la estadía, para garantizar la reserva.
- Si se cancela una reserva dentro de los quince (15) días previos a la fecha de llegada, se aplicará una penalidad equivalente al cincuenta por ciento (50%) del coste total de la estancia.
- En caso de cancelación o no presentación al retiro, o salida anticipada (salida antes de la fecha de salida contratada), se cobrará la reserva en su totalidad.

### ¿QUÉ INCLUYE?

- Tres noches en el Vilalara Grand Hotel
- Yoga, meditación y talleres guiados diariamente con Verónica Blume
- Comidas nutritivas con ingredientes locales
- Acceso a spa, piscinas y playa exclusiva
- Tiempo para el descanso, la reflexión y las actividades grupales

HABITACIÓN	DETALLES DEL PAQUETE	PRECIO (EUR)
<b>Junior Suite Garden View</b>	Package 1 Pax / 3 Nts / 4 Days	€1,980.00
	Package 2 Pax / 3 Nts / 4 Days	€3,166.67
<b>Junior Suite Pool View</b>	Package 1 Pax / 3 Nts / 4 Days	€2,046.67
	Package 2 Pax / 3 Nts / 4 Days	€3,233.33
<b>Deluxe Suite Upgrade</b>	Package 2 Pax / 3 Nts / 4 Days	€2,113.33
	Package 3 Pax / 3 Nts / 4 Days	€3,300.00
<b>Residence 2 Bedroom Upgrade</b>	Package 2 Pax / 3 Nts / 4 Days	€4,550.00
	Package 3 Pax / 3 Nts / 4 Days	€5,736.67
	Package 4 Pax / 3 Nts / 4 Days	€6,923.33



## ¿CÓMO ES EL CLIMA DURANTE EL RETIRO?

- La región del Algarve disfruta de un clima suave y agradable a finales de octubre, con temperaturas diurnas que oscilan entre los 22 °C y los 25 °C. Por la noche, las temperaturas pueden descender hasta entre 14 °C y 17 °C, por lo que recomendamos traer ropa de abrigo para las noches.

## HACER LA MALETA:

- Ropa cómoda y ropa de deporte, traje de baño, calzado deportivo y ropa de abrigo. Se proporcionarán esterillas y accesorios de yoga.

Wed, Oct 30  20°

Thu, Oct 31  20°

Fri, Nov 1  21°

Sat, Nov 2  21°

## ¿PUEDO PARTICIPAR SI TENGO RESTRICCIONES DIETÉTICAS?

- Por supuesto. Por favor, informad con antelación para poder adaptar el menú a las necesidades dietéticas.

## ¿CÓMO LLEGAR A VILALARA?

- El aeropuerto más cercano es el Aeropuerto de Faro (FAO), a sólo 45 minutos en coche de Vilalara.
- También se puede llegar a través de la estación de tren de Santa Justa, Sevilla, en España, que está a unas 2,5 horas en coche.
- Desde la estación de tren de Tunes, en Portugal, aproximadamente a 35 minutos en coche del hotel.
- Reservar con antelación un traslado privado o alquilar un coche para mayor comodidad. *Si necesitas ayuda para gestionar el traslado, no dudes en decírnoslo.*



## ¿SE REQUIERE EXPERIENCIA PREVIA EN YOGA?

- No. Todas las sesiones están diseñadas para adaptarse a todos los niveles, desde principiantes hasta practicantes avanzados.

## ¿HAY WI-FI Y COBERTURA DE TELÉFONO?

- Sí, el hotel ofrece WiFi y buena cobertura móvil, pero te invitamos a desconectar y disfrutar del momento presente.



[www.vilalara.com](http://www.vilalara.com)

**VILALARA**  
GRAND HOTEL ALGARVE

RESERVAS

reservas@vilalara.com

+351 282 320 123