

Te acompañará: Anna

ULU X BARRE

DEL 9 AL 15 DE JUNIO

LOMBOK

BARRE - PILATES - SURF

+ Sunsets, playa, noches
juntas, talleres, barre..

Una semana en una
paradisiaca isla, momentos
para conectar contigo y
con los demás, conocer la
cultura y desconectar.

LOMBOK

Esta isla se sitúa al lado de la conocida isla de Bali, y dicen que es como era su isla vecina hace 40 años.

Una isla llena de cocoteros, naturaleza salvaje, olas para todos los niveles, playas cristalinas y una comunidad muy acogedora.

Esta isla te enamora y te cambia.
¡Estamos seguras que te encantará!



ULU X BARRE

ULU significa crecimiento en Hawaiano.

Anna os acompañará tanto en la aventura como en las clases de Barre y Pilates. Con ella la buena energía está asegurada.

Este proyecto nació con la intención de crear experiencias compartiendo nuestro estilo de vida, intentando aportar nuestro granito de arena para ayudaros a desconectar y daros herramientas para el día a día.

Este retiro es para ti si buscas desconectar, encontrar un lugar de calma y volver con energías renovadas a casa.



ANNA

Ella va a ser quien os acompañará durante todo el retiro y os guiará con sus clases de Pilates y Barre.

Anna es una persona llena de energía y fuerza que se contagia siempre a su alrededor.
Te contamos un poco sobre ella :)

"Soy Anna, y siempre (o casi siempre) me verás con una sonrisa. Mis personas vitamina son mi refugio e inspiración."

"No puedo imaginarme una vida sin movimiento. El Pilates y el Barre me han enseñado a conectar mi mente con mi cuerpo, dándome fuerza (mental y física), equilibrio. Estoy segura que también años de vida!"

UNA SEMANA EN: PORTER HOTEL



Porter es un hotel construido por unas chicas españolas. Se encuentra en el pueblo de Kuta, justo al lado de toda la vida del pueblo pero suficientemente alejado para vivir la experiencia desde el medio de la jungla.

Tendremos el placer de poder hacer las sesiones de barre en la azotea del hotel, donde hay una sala abierta con vistas al mar y la jungla. También hay piscina, restaurante y espacios para relajarte y disfrutar de este retiro.

BARRE | PILATES

Slow Barre, Barre Flow, Pilates Flow, Hit Barre

CLASES DIARIAS

*Slow Barre: Clase lenta enfocada en trabajar la musculatura interna con movimientos precisos y controlados.

*HIT Barre: Sesión dinámica que combina ejercicios de barre con intervalos de alta intensidad, alternando esfuerzo máximo y recuperación.

*Barre Flow: Clase fluida que mezcla movimientos de barre y Pilates, con transiciones de fuerza, flexibilidad y estabilización.

*Pilates Flow: Sesión continua que conecta movimientos de Pilates enfocándose en el control interno y la respiración.

Con las prácticas diarias de Barre y Pilates no solo desconectarás y harás ejercicio en un ambiente increíble, sino que también fortalecerás tus músculos, mejorarás tu postura, flexibilidad y equilibrio.

Además combinando Barre y Pilates reducirás el estrés y conseguirás una sensación general de bienestar físico y mental.

LONGBOARD SURF

El longboard es una tabla de surf larga y se surfea con olas pequeñas.

Si nunca has probado a surfear, este es uno de los mejores lugares para darle una oportunidad.

Iremos a spots perfectos con olas pequeñas para poder disfrutar y mejorar diariamente!

PARA TODOS LOS NIVELES

- + 4 clases de surf de 2 horas
- + 1 profesor cada 2 alumnos
- + Clases adaptadas a tu nivel





Vuestras palabras...

“Las dos tenéis una luz muy especial y me ha encantado poder llevarme conmigo una parte de vosotras. Tan distintas pero igual de mágicas. Gracias por hacernos sentir desde el primer momento en casa. Era la primera vez que viajaba sola, la primera vez que iba a un retiro y la primera que hacía surf, y no me cabe duda que es la primera de muchas!” M.G.

“La mejor decisión fue hacer mi primer retiro con vosotras. Fueron días mágicos, donde aprendí muchísimo de mi mismo. Tenía miedo a ir solo, pero acabé conociendo gente maravillosa! ¡Totalmente recomendable! P.S.

“Es el primer retiro al que voy, pero como os dije en el círculo de despedida las expectativas se superaron de sobra. Habéis hecho que nos sintamos super cómodas. Las clases de yoga me han encantado, sinceramente el completo de la semana fue genial” A.L.

¿QUÉ INCLUYE?

- 6 noches en Porter Hotel
- 2 comidas al día (iremos a comer fuera una vez al día, así exploramos la zona)
- Clases diarias de Slow Barre, Hit Barre, Barre flow, Pilates Flow
- Taller de Journaling
- 4 clases de surf
- Excusiones
- Tote bag de Ulu
- Regalos de bienvenida
- Sunsets y mucho más..

NO INCLUYE LOS VUELOS NI TRASLADOS

(Pero te ayudamos a organizarlos si lo necesitas)

MÁS INFO sobre precios y reservas

Para recibir más información sobre precios
y cómo reservar tu plaza, escríbenos:.

aidagineryoga@gmail.com

WhatsApp: +34 637886830

elenabrotons@live.com

WhatsApp: +34 647313772

yoga · longboard · meditación

ulu
ulu retreats