ESCAPADA

6-8 DE JUNY 2026
COLL DE NARGÓ

PAUSA 3.0

MOVIMENT I NATURA

FORÇA I MOBILITAT
MOBILITAT I ESTIRAMENTS
IOGA
ESCALADA
EXCURSIÓ DE 3H
MENJAR SALUDABLE
COMUNITAT

DHARANABEGUES@GMAIL.COM

Som el Joan i la Mireia, els fundadors del dharana.

L’any 2021 obrim la nostra primera sala de ioga i entrenament conscient a Begues i des de llavors ens dediquem a compartir i promoure activitats relacionades amb el desenvolupament i benestar personal.

Amb la intenció de voler portar el nostre propòsit més enllà l’any 2022 neixen els retirs, experiències holístiques de ioga, esport a la natura, consciència corporal, meditació i altres activitats de connexió amb la natura en entorns naturals i sostenibles.

ABOUT

RESUM

6 AL 8 DE JUNY
CHECKING DIA 6 A LES 18:00
CHECK OUT DIA 8 A LES 16:00

CASA EL PUI
COLL DE NARGÓ
LLEIDA

MENÚ OMNÍVOR
ES POT ADAPTAR EL MENÚ SI ETS VEGETARIÀ/VEGÀ I TENS ALGUNA INTOLERÀNCIA

NO CAL EXPERIÈNCIA PRÈVIA EN CAP ACTIVITAT PERÒ SI UN BON ESTAT DE SALUT

PROGRAMA

DIVENDRES 6

18:00 - Arribada
19:00 - Cercle de benvinguda
19:30 - Ioga
21:00 - Sopar
23:00 - Descans

DISSABTE 7

08:00 - Mobilitat i estiraments
09:30 - Esmorzar
11:00 - Escalada i dinar amb lunch box
16:00 - Tornada. Descans i temps lliure
19:30 - Ioga
21:00 - Sopar
23:00 - Descans

DIUMENGE 11

08:00 - Força i mobilitat
09:30 - Esmorzar
11:00 - Excursió de 2/3h
14:00 - Dinar
15:00 - Cercle de tancament
16:00 - Fi

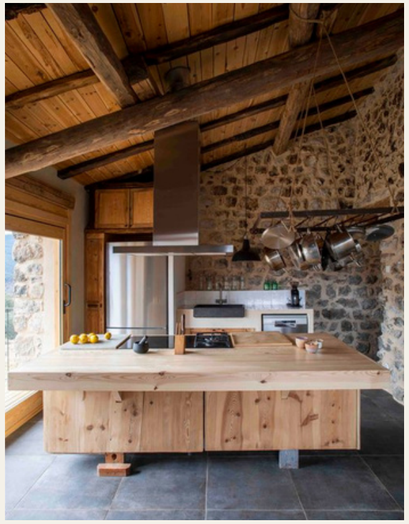
(Totes les activitats són opcionals)

CASA EL PUI

Casa el Pui és una masia aïllada, energèticament autosuficient i desconnectada de la xarxa, situada a 15 minuts de Coll de Nargó per camí de pista.

Funcionen plenament amb energies renovables. Usen plaques solars per a generar energia elèctrica, caldera de llenya per a escalfar i aigua de riu i de pluja per a consum i neteja. Aquesta elecció implica que l'ús energètic de la casa ha de ser conscient i eficient, tenint en compte que els recursos que tenim estan limitats a la llum solar, a la llenya i a l'aigua que recollim de la natura.

Casa el Pui està envoltada de natura a 360 graus amb impressionants vistes a la Serra de Sant Joan i a la muntanya d’Alinyà.



LES HABITACIONS

Disposa de 5 àmplies habitacions (3 dobles i 2 triples) amb capacitat màxima de 12 persones. Totes amb bany privat. No hi ha opció d’habitació individual.

MENJAR OMNÍVOR

Coll de Nargó, a l'Alt Urgell, és una zona privilegiada per a gaudir de l'escalada. Es pot escalar durant tot l'any, inclús a l'hivern, gràcies a la bona orientació sud-oest.
Es tracta d'una roca Calcària que és bastant adherent i ideal per a principiants. Tindrem dos guies certificats en escalada i podrem escalar vies de diferents nivells. Ells ens ajudaran així que no ens hem de preocupar! Estan acostumats a treballar també amb grups de principiants i cada persona posarà el seu límit.

PD: Allà ens facilitaran tot el material excepte els peus de gat. Si ets una persona que ja escala i vols portar el teu material, com per exemple el casc o els arnesos també ho pots portar.
Els peus de gat els llogarem amb antelació aquí o, si en tens, portaràs els teus.

PD: Si no vols escalar, podràs quedar-te a la casa gaudint de l’entorn :)

ESCALADA

ACTIVITATS

Aquest cop hem enfocat el retir més en el **moviment, l’entrenament i l’esport** a la natura. Tindrem dues classes de ioga per equilibrar les energies.

390 EUROS

Inclou allotjament en habitació doble/triple i bany privat, pensió completa, totes les classes i activitats i material d'escalada.
No inclou desplaçament (es poden organitzar vehicles i grups per arribar).
IMPORTANT: No hi ha opció d'habitació individual.

RESERVA

Pots reservar la teva plaça amb un pagament de 50€ en efectiu o bizum al 670 84 61 10. Concepte: Nom + retir pausa.
Seguidament envia un e-mail a dharanabegues@gmail.com amb el comprovant o captura de pantalla.
La resta s'haura d'abonar el mateix dia del retir en EFECTIU.

POLÍTICA DE CANCEL·LACIÓ

La reserva de 50€ no serà reemborsable.
En el cas de cancel·lació a 30 dies de la data del retir s'haurà d'abonar el 50% de l'import total excepte si trobeu a una altre persona que remplaci la vostra plaça.

PREU I RESERVA

DHARANABEGUES@GMAIL.COM

WWW.DHARANABEGUES.COM

T'ESPEREM :)