

15, 16, 17 Maig 2026

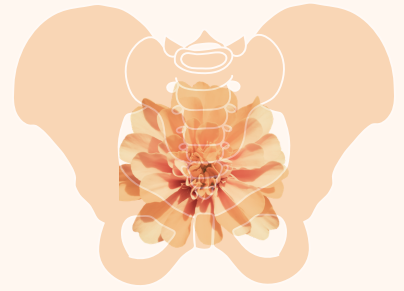
GAUDINT LA TEVA PELVIS

-Segona edició-

*Retir de salut, moviment
i benestar pèlvics*

Mas Vilartimó
Prats de Lluçanès
(Barcelona)

RECONNECTA AMB LA TEVA PELVIS A LA NATURA



Us presentem **Gaudint la teva pelvis, un retir únic** per donar-nos un respir físic, mental, emocional... i pelvià.

Després de la bona rebuda dels nostres tallers de **Ballant el teu sòl pèlvic**, ens engresquem de nou a fer una passa més per oferir-vos un espai on poder connectar més profundament amb la nostra pelvis a través del format retir que ja vam estrenar l'any passat.

Volem proporcionar un espai d'autocures, uns dies de contacte amb la natura posant la pelvis al centre per tal de recuperar la nostra connexió amb el plaer, el relaxament i el benestar corporal.

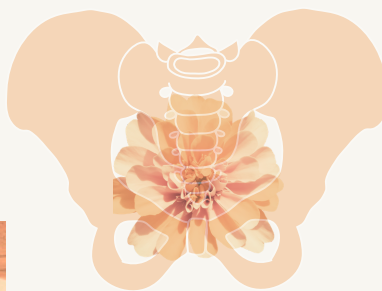
La nostra proposta és un treball profund i rigorós des de la perspectiva de salut (fisiologia del sòl pèlvic) unida a una vessant més lúdica i relacional entre dones (dansa i moviment), a través d'una mirada àmplia que té en compte el context socio cultural femení.

Proposem un enfoc des de salut anatòmica i fisiològica, des de la consciència corporal, i el treball energètic, des d'una mirada amena, inclusiva i amable.

Aquest retir és un espai no mixte i divers, dirigit a persones de qualsevol edat, circumstància, interès, origen i/o condició.



QUI SOM?



AGNÈS ROMEU AZPEITIA

@la_abuela_del_twerk

- Ballarina,
- Professora de Danses pèlviques, moviment i consciència corporal
- Dansaterapeuta
- Formació en Sexualitat Femenina Institut Gestalt

MIRIAM FERNÁNDEZ-OJEDA

@pelvic_flooreta

- Fisioterapeuta, especialista en sòl pèlvic
- Fisiosexòloga
- Formació en Sexualitat Femenina Institut Gestalt
- Formació de Sexologia Integrativa al Cercle Vermell.

Som la Míriam i l'Agnès, dues dones amb trajectòries professionals diferents, però que, de seguida que ens vam conèixer, vam veure que teníem molts punts coincidents en la manera d'abordar la nostra feina. Arrel d'aquesta trobada, vam crear un projecte únic: **Ballant el teu sòl pèlvic**, una iniciativa que promou el benestar i la salut pelviana femenina des d'una perspectiva àmplia que uneix el treball de sòl pelvià amb la dansa i el moviment.

La nostra missió és oferir un espai de segur d'aprenentatge on poder potenciar la salut, el benestar i el plaer femenins a través del cos.

QUÈ FAREM?

Divendres 15 de maig

- 18h. Arribada i distribució d'habitacions.
- 19h. Passejada per l'entorn.
- 20,30h. Sopar.
- 21,30h Dinàmica de benvinguda.
- Temps de gaudi i descans.

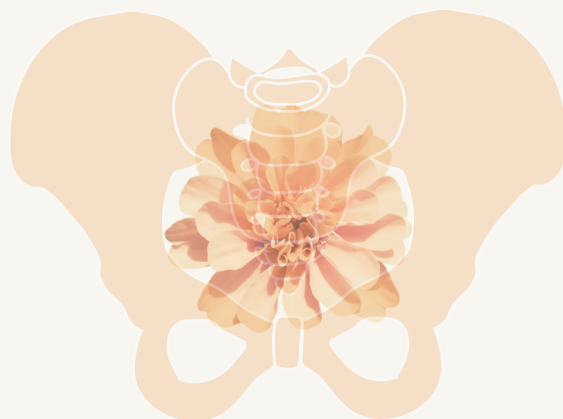


Dissabte 16 de Maig

- 8,30h Esmorzar
- 10h Taller: despertem els sentits.
- 11h Sól Pelvià, on ets?

Dinàmiques mobilitat i relaxació pelviana.

- 13,30h Dinar i descans
- 16'30h. La natura en el cos: moviment i dansa pelviana
- 19h Descans
- 19,30h Taller d'auto-exploració i auto-massage.
- 21h Sopar , temps de gaudi i descans



Diumenge 17 de Maig

- 8'30h Esmorzar
- 10-12h Sòl pelvià i esport: una mirada respectuosa.
- 12h-14'h Dansa col·lectiva
- 14,30h Dinar, conversa, descans
- Comiat





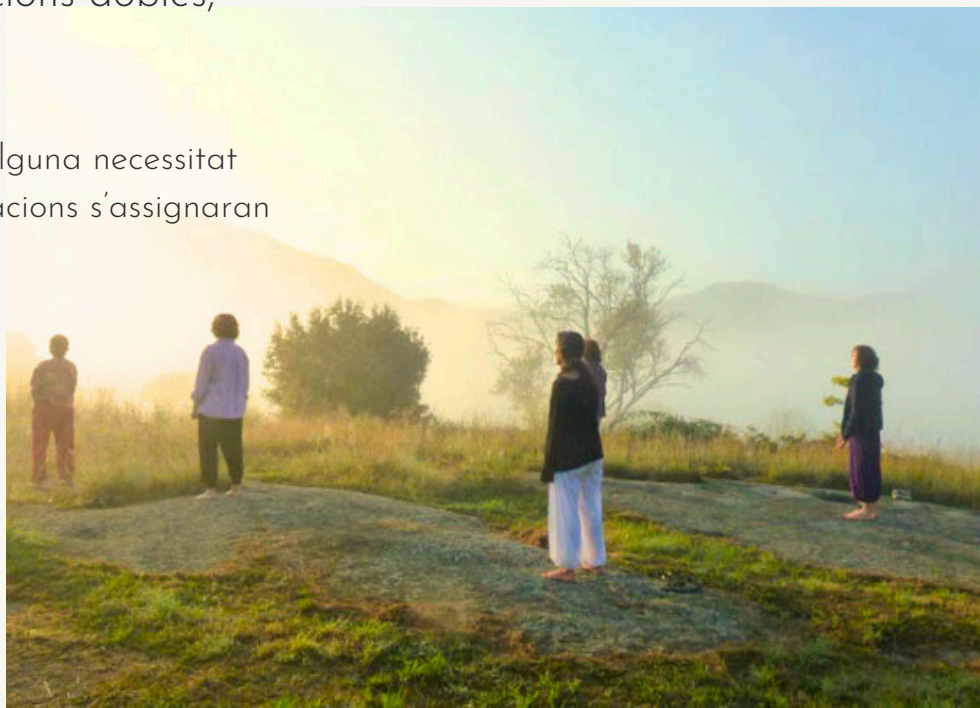
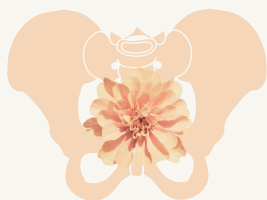
ON HO FAREM?

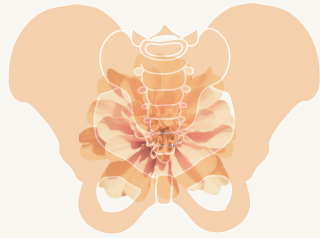
Ens instal·larem al Mas Vilartimó, un mas del s. XVI situada vora la Riera de Merlès, al Lluçanès, en una reserva natural protegida. L'espai és un petit paradís apartat del soroll, de les presses i de la rutina que compta amb totes les comoditats.



El preu inclou **pensió completa i allotjament** en habitacions dobles, triples i grupals.

*Cal que ens aviseu si teniu alguna necessitat especial, altrament, les habitacions s'assignaran en rigorós ordre d'inscripció





PREUS

- **320€** (tot inclòs)
- **275€** si t'apuntes abans del 28 de Febrer **EARLY BIRD!!!**

**possibilitat de fraccionar el pagament*

- **100€** si t'apuntes **abans del 28 de Febrer**
(resta -175€- abans del 15 d'Abril)
- **130€** si t'apuntes **després del 28 de Febrer**
(resta -190€- abans del 15 d'Abril)





INSCRIPCIONS

[INSCRIU-TE AQUÍ](#)

MÉS INFORMACIÓ

Si tens qualsevol dubte o pregunta, no dubtis a contactar-nos!

Míriam Fernández-Ojeda

miriamfo.fisioterapia@gmail.com

Agnès Romeu Azpeitia

abueladelwerk@gmail.com



Ens veiem a Vilar Jimó!