



MIND.BO
mindset boetiek

inside our
Málaga
Wellness Retraite

Dag 1 Aankomst

Welkomst diner in *Mediterranen*
sfeer.

Maak kennis met de groep
vrouwen.

Landt in de villa.

Zonsondergang pilates & meditatie.

En de eerste slow evening met
elkaar.

Gewoonweg, even ontspannen,

Dag 2

De bergen in

Een langzame ochtend in de natuur.

We wandelen naar de bergen van
Málaga.

Gevolgd door een heerlijk lunch
met een koffie/matcha.

Een uitstapje naar een van de
steden om ons heen.

En keren terug voor een
zonsondergang diner.

Dag 3

Sea Breeze

Ontspan met een ochtend wandeling langs de zee, gevolgd door Pilates op het strand.

Het water in met de sups.

Lunch aan het water.

En een middag helemaal voor jezelf. Even in jouw eigen bubbel.

Met zonsondergang een gezamenlijk diner met een typisch Spaans gerecht.

Dag 4

De stad en haar cultuur

De ochtend beginnen met een Sculpt Pilates.

Een koffie/matcha tour door de stad met ontbijt.

Samen op de fiets prachtige plekken ontdekken in de stad.

Een Barre workout in het Spaans.

En als afsluiter, tapas!

Dag 5

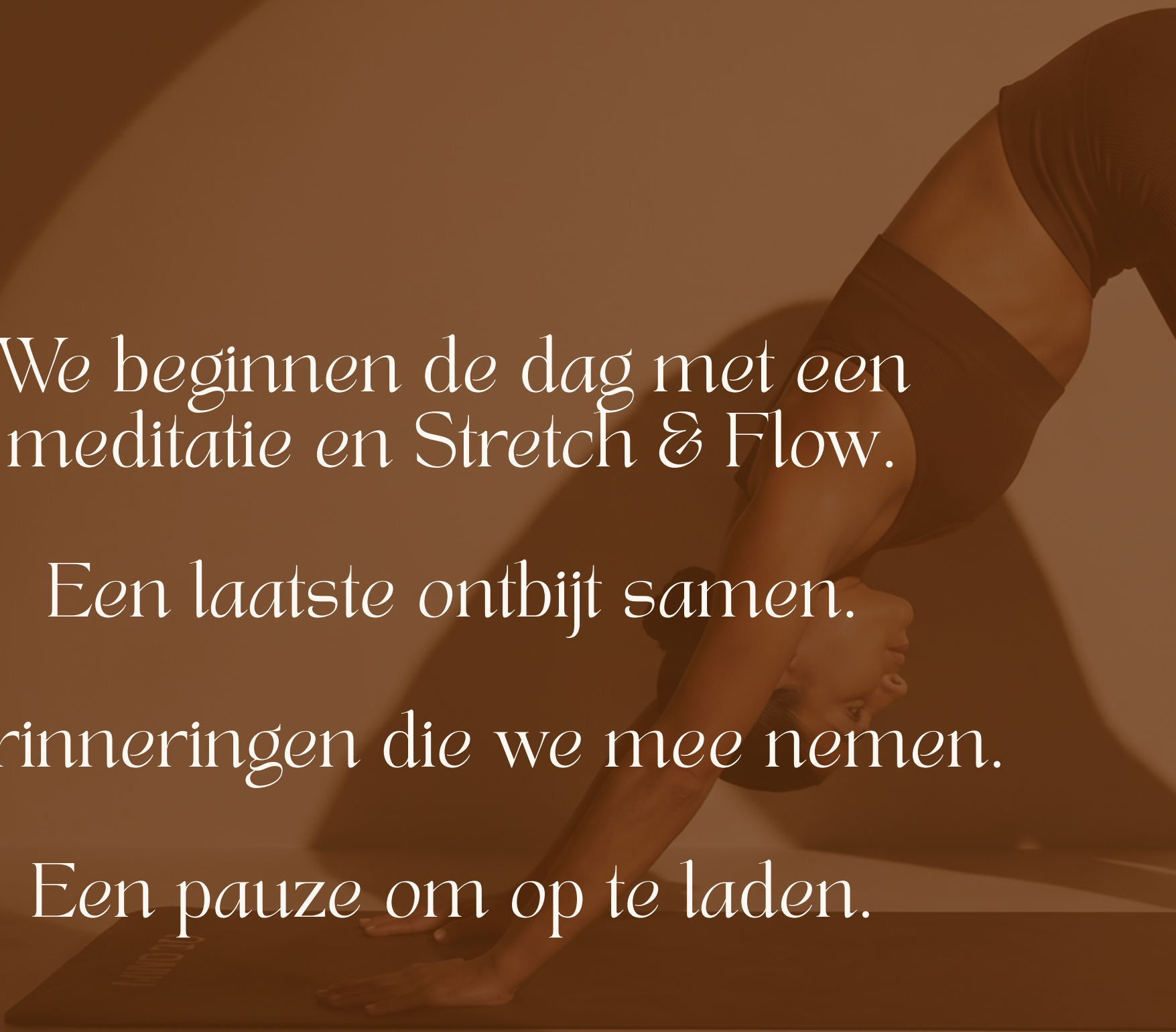
Slow mornings & community

We beginnen de dag met een meditatie en Stretch & Flow.

Een laatste ontbijt samen.

Herinneringen die we mee nemen.

Een pauze om op te laden.



Een retraite voor
jezelf of samen
met jouw beste
vriendin/zus/
moeder

Boek jouw Wellness Retraite
via onze app.



Jouw onthaast moment, begint met Mindset Boetiek

Boek jouw Wellness Retraite
via onze website