

Wholesome

PUGLIA, ITALIA

7 AL 12 JUNIO 2027





6 días de yoga, dulce far niente & verano italiano

Wholesome
PUGLIA, ITALIA



PUGLIA

Puglia es una de las **regiones más auténticas del sur de Italia.**

Conocida por sus **pueblos blancos, el mar cristalino, árboles de olivo centenarios y una gastronomía espectacular.**

Elegimos Puglia porque **representa todo lo que queremos compartir en este retiro:** naturaleza, presencia, comunidad, buena comida, movimiento y **una forma de vivir con más ligereza.**

Wholesome
PUGLIA, ITALIA



LA EXPERIENCIA

Curamos un viaje para **desconectar del ritmo cotidiano y vivir Italia desde un lugar más auténtico.**

Amamos la capacidad de contemplar, estar presentes y de Italia buscamos tomar el ***"Dolce far niente"***.

Durante seis días compartiremos prácticas de yoga, comida clásica italiana, paisajes mediterráneos y experiencias locales que nos permitirán **conectar con esta cultura y con nosotrxs mismxs.**

Nos va a encantar guiarte y viajar contigo (en todos los sentidos).

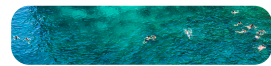
-Gus y Ren

Wholesome
PUGLIA, ITALIA

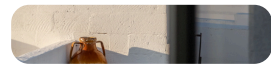
LA CASA: MASSERIA SPECULA



Antigua **Masseria** del siglo XVII



A 15 minutos **caminando del mar**



Espacios intencionados para retiros
y **experiencias fuera de lo ordinario**



Rodeada de **naturaleza**



Wholesome
PUGLIA, ITALIA



¿QUÉ ESPERAR?

Wholesome
PUGLIA, ITALIA

HOSPEDAJE

6 días **5** noches

Habitación doble



Wholesome
PUGLIA, ITALIA



Wholesome
PUGLIA, ITALIA

PRÁCTICAS

Vinyasa Yoga

Rocket Yoga

Yoga **Nidra**

Workshop inmersivo

Meditación cuántica





Wholesome
PUGLIA, ITALIA

ALIMENTOS

La cocina de Masseria Specula es **local y tradicional**, a cargo de **nonnas de Puglia**, quienes preparan **recetas familiares** utilizando ingredientes frescos y de temporada.

Incluye:

Desayunos

Comidas

Cenas



Wholesome
PUGLIA, ITALIA



EXPERIENCIAS LOCALES

Estas **experiencias son elegidas y curadas** para conectar con la esencia de la Puglia, sus **sabores, sus tradiciones y el dulce far niente** que caracteriza a la cultura!

Taller para hacer pasta pugliese

Cata de vinos

Excursión en Puglia



Wholesome
PUGLIA, ITALIA



A photograph of a white, minimalist building with a row of small square windows and a door, viewed from a courtyard with a wooden deck chair.

INCLUYE

Wholesome
PUGLIA, ITALIA



SÍ

- **Hospedaje** 5 noches 6 días
- **Habitación doble**
- Todas las **prácticas**
- **Taller** de pasta
- **Cata** de vinos
- **Excursión**
- **Alimentos**
- **Traslado aeropuerto** Brindisi - Masseria

NO

- **Vuelo CDMX** ⇄ Italia
- **Seguro** de viaje
- Actividades **post retiro**

Wholesome
PUGLIA, ITALIA

PRECIO

Wholesome
PUGLIA, ITALIA

DETALLES

Precio -

*Early Bird **€2,400**

Regular **€2,600**

Opción de pagos - plan de pagos personalizado

Aparta tu lugar con €750.-

*Early bird hasta el **30 octubre**



Wholesome
PUGLIA, ITALIA

POLITICAS DE PAGOS Y CANCELACIÓN

Early bird: apartados realizadas antes del 30 de octubre 2026 mantendrán el precio early bird de €2,400.-

Regular: apartados realizadas después del 30 de octubre 2026 mantendrán el precio regular de €2,600.-

Fecha límite para liquidar el monto total: **15 abril del 2027**

Tipo de cambio interbancario al día del pago

Cancelaciones:

- En caso de cancelar antes del 31 de diciembre 2026 solamente se regresará el 50% del monto pagado
- En caso de cancelar después del 31 de diciembre 2026 no existirán reembolsos (se podrá transferir el lugar)

Es indispensable que los participantes cuenten con seguro de viaje.



FORMAS DE PAGO

Efectivo, retiro sin tarjeta y transferencia bancaria

Renata Revilla Rodriguez

clabe: 012180015754337896

Banco: BBVA

Gustavo Francisco Contreras Elias

clabe: 002180700624567341

Banco: Citibanamex



A long, light-colored wooden dining table is set for a meal. The table is surrounded by light blue wooden chairs. In the center of the table is a centerpiece of white flowers and dried wheat stalks. In the foreground, there are two bowls: one filled with various fruits like oranges, lemons, and pears, and another with a bread roll. The table is also set with light blue plates, bowls, and woven placemats. The background shows a bright, airy room with a stone wall and a window.

FAQ

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué aeropuerto me conviene?

Te recomendamos volar CDMX - Roma y después Roma - Brindisi

¿Habrá tiempo libre?

Sí. El itinerario está pensado para equilibrar las actividades con espacios de descanso, playa y mucho Dolce far niente.

¿Hay opciones para restricciones alimenticias?

Sí. Si tienes alguna restricción o alergia alimentaria, háznos saber al momento de reservar para buscar la mejor opción posible con el equipo de cocina.

¿Cómo puedo reservar mi lugar?

Tu lugar queda confirmado una vez realizado el apartado de €750. y enviado el comprobante de pago.

¿Necesito seguro de viaje?

Sí.



RESERVA

Whatsapp: 55 28 64 47 33

Whatsapp: 55 83 30 88 45

Wholesome
PUGLIA, ITALIA

Wholesome

P u g l i a , I t a l i a 2 0 2 7

hola@wholesome.mx
Whatsapp: 55 28 64 47 33
Whatsapp: 55 83 30 88 45