

Retiro de Mujeres Essentia

25, 26 y 27
de Noviembre



La Bruguera de Púbol
L'Empordà

Facilitadora:
NATALIA COLINA

25, 26 y 27 de Noviembre

*Un retiro de tres días para
conectar contigo*

*Autocuidado, sanación,
empoderamiento y diversión*

Mejora tu estado de ánimo, gana confianza en ti misma y consigue mantener tu energía bien alta.

Retiro holístico presencial en el que cuidaremos el cuerpo, la mente, las emociones, el alma y la energía.

En La Bruguera de Púbol, una finca ecológica y única a l'Empordà, un lugar realmente mágico envuelto de naturaleza.

¿Para quién es?

Mujeres que quieran profundizar en su autoconocimiento y vivir una vida más plena.

Se trata de un retiro único e inolvidable, una experiencia de autoconocimiento y sanación. Las mujeres que salen de estos retiros salen de ellos transformadas y empoderadas, motivadas a dejar atrás patrones nocivos y conductas limitantes para dirigir sus vidas de manera satisfactoria.

420€
TODO
INCLUIDO

¿Que incluye?

- Alojamiento en habitación doble con baño, con camas separadas.
- Pensión completa de la mano de Andrea Puigdemívol, chef y nutricionista consciente.
- Clases de yoga y meditación.
- Círculo de mujeres
- Taller de alimentación consciente: Nutrición, más allá de la alimentación.
- Dinámicas de grupo: coaching, movimiento y terapias corporales.
- Baño de bosque.
- Dinámica de alto impacto (de alto valor)
- Buffette de fruta, infusión
- Entre otras sorpresas...

Programa

Viernes

18h Llegada y acomodación.
Detallito de bienvenida.

19h Círculo de mujeres.

21h Cena consciente

Dinámica nocturna sorpresa

Domingo

8h Práctica de Yoga y meditación

9:30h Desayuno consciente

Dinámica grupal sorpresa

14h Comida consciente

16h Círculo de Mujeres

18h Despedida y entrega obsequio

Sábado

8h Práctica de yoga y meditación

9:30h Desayuno "despertando nuestros sentidos"

Paseo por la naturaleza y Earthing

12h Taller terapéutico

14h Comida consciente

Tiempo libre

18h Taller: Nutrición, más allá de la alimentación

21h Cena consciente

Dinámica nocturna sorpresa

"Al nutrir nuestra esencia podemos soltar todo aquello que ya no necesitamos y dar espacio a todo lo nuevo que está por llegar."

El objetivo principal es aprender, compartir y disfrutar para sembrar la semilla del cambio que está por venir.

La Bruguera es una finca ecológica y única, perfecta para desconectar del día a día. En medio del Empordà que es una región que ofrece una gran variedad de paisajes.

El retiro incluye todo lo que necesitas para estos tres días y mucho más... Disfruta durante todo el fin de semana de una alimentación saludable, nutritiva y deliciosa de la mano de Andrea Puigdemívol, nutricionista especializada en alimentación consciente y psiconutrición.

Programa del retiro: Algunas de las dinámicas y actividades que haremos son clases de cuerpo-mente y movimiento, excursiones a la montaña, círculo sagrado femenino, ritual del fuego, etc... No quiero desvelarte el programa para poder dar lugar a la sorpresa, aunque puedes confiar en que hay diversidad, diversión y aprendizaje.

Qué hay que traer: nada en especial pero te irá bien ropa cómoda, botella o cantimplora para rellenarla con agua, libreta, boli y un objeto personal que sea especial para tí.



Este retiro es para ti si...

Necesitas parar, desconectar del ruido y conectar contigo misma.
Quieres cuidarte y sentirte mejor.
Quieres sentirte con más energía y recuperar la vitalidad.
Quieres conocerte mejor y profundizar en tu feminidad.
Quieres recuperar el poder y la libertad de elección.
Quieres reconectar con tu cuerpo y aprender a escuchar sus necesidades.
Quieres tomar las riendas de tu propia vida.
Te gusta probar nuevas experiencias y conocer otras mujeres.
Quieres disfrutar y aprender nuevas fórmulas para tu vida.



Localización

La Bruguera de Púbol
Púbol (La Pera) 17120
Girona, Spain

Contacto

TEL: 630249319
nataliacolina11@gmail.com

