

CALMARA

*No es un retiro es un regreso, donde el
mar, el cuerpo y el alma se encuentran*



9-12 octubre 2025
Costa Brava

EN CALMARA volvemos a lo que importa

¿QUÉ ES CALMARA?

CALMARA nace como una pausa consciente. De calma, amor y alma.

Un espacio para respirar, soltar, reconectar contigo y volver a escucharte.

Te ofrezco 4 días de calma, cuidado y energía suave frente al mar.

No necesitas hacerlo todo. Solo necesitas parar un momento y volver a ti.

¿PARA QUIÉN ES?

- ✧ Si estás cansada de correr y necesitas parar
- ✧ Si tu cuerpo pide tregua y tu mente también
- ✧ Si te cuesta dormir, te sientes sin energía, desconectada o estancada
- ✧ Si quieres un espacio donde no se te pida nada... solo estar

Este retiro es para ti. Y lo sabes desde el que empezaste a leer esto

LO QUE VAS A VIVIR

- Breathwork y activación de energía
- Talleres de autocuidado y nutrición integrativa
- Un baño en frío para el valor
- Comida rica, saludable y sin estrés
- Naturaleza, silencio, mar
- Espacios de reflexión, calma y reconexión

✿ **Sin exigencias. Sin prisas. Solo calma, cuerpo y verdad.**



CALMARA nace de mi propio camino: del agotamiento a la calma.

Te acompaño con la experiencia de muchos años... y con mucho corazón.



SOBRE MÍ

Vanessa Martín Carbonell

Doctora experta en salud digestiva y descanso.

Acompaño a personas a sentirse bien en su cuerpo y en su mente.

Mi enfoque une nutrición, movimiento, respiración, sueño y autocuidado

DETALLES PRÁCTICOS

📍 Lugar: Una casa mágica en la Costa Brava (te la compartiré al reservar)

📅 Fechas: del 9 al 12 de octubre (llegada jueves, salida domingo)

👥 11 Plazas

🛏 Habitaciones compartidas (2-3 personas)

*Consulta precio para habitación individual.

🍴 Todo incluido: alojamiento, comida, actividades

🚗 Transporte no incluido (te ayudamos a coordinar)

💰 Precio: 490€ todo incluido

→ Reserva con 150€ antes del 10 de septiembre

CONTACTO Y RESERVAS

📱 WhatsApp directo: 621 377 534

📍 Instagram: @dra.vanessamartin

🔗 Web: www.dravanessamartin.com