



**VOLVER A LO QUE
IMPORTA**

Retiro Calmara

21 AL 23 DE NOVIEMBRE DE 2025 (VALENCIA)

**MÁS DETALLES EN
WWW.DRAVANESSAMARTIN.COM**

VANESSA MARTÍN 621 377 534

Retiro Calmara

VOLVER A LO QUE IMPORTA

- ✧ 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

LO QUE VAS A VIVIR

- Breathwork y activación de energía
- Talleres de autocuidado y nutrición integrativa
- Un baño en frío afrontando 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.**

Retiro Calmara

VOLVER A LO QUE IMPORTA



SOBRE MÍ

Vanessa Martín Carbonell

Doctora especialista en nutrición 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: Valencia

 Fechas: del 21 al 23 de noviembre

 Habitaciones compartidas (2-3 personas)

*Consulta precio para habitación individual.

 Todo incluido: alojamiento, comida, actividades

 Transporte no incluido (te ayudamos a coordinar)

 Precio: 329€ todo incluido (**Reserva de plaza 100€**)

CONTACTO Y RESERVAS

 WhatsApp directo: 621 377 534

 Instagram: @dra.vanessamartin

 Web: www.dravanessamartin.com

Retiro Calmara

VOLVER A LO QUE IMPORTA

