

**VOLVER A LO QUE
IMPORTA**

Retiro Calmara

18 AL 22 DE MARZO DE 2026

¿RECUERDAS LA ÚLTIMA VEZ QUE TE SENTISTE EN CALMA?



VOLVER A LO QUE IMPORTA es un acto de amor propio radical. La vida moderna nos empuja a la prisa, a comer mal y a sacrificar el sueño. El resultado: falta de energía, estrés crónico y una desconexión total con tu cuerpo.

ESTE RETIRO ES TU ANCLA SI...

- ✗ VIVES EN PILOTO AUTOMÁTICO Y LA FATIGA ES TU NORMA.
- ✗ SIENTES QUE LA ANSIEDAD TE QUITA EL SUEÑO Y EL DESCANSO.
- ✗ QUIERES UNA FÓRMULA QUE VAYA MÁS ALLÁ DEL YOGA: HERRAMIENTAS REALES PARA EL ESTRÉS.

MI PROMESA: DURANTE 4 DÍAS, TU ÚNICA OBLIGACIÓN SERÁ CUIDARTE.
VEN A RE-APRENDER A ESTAR EN CALMA.

SIN EXIGENCIAS. SIN PRISAS. SOLO CALMA, CUERPO Y VERDAD.

LA FÓRMULA CALMARA: FRIALDAD PARA LA MENTE, FUEGO PARA EL ALMA

EL PODER DEL FRÍO PARA RECALIBRAR TU SISTEMA

TU CAPACIDAD DE GESTIONAR EL ESTRÉS SE MIDE EN TU CAPACIDAD DE GESTIONAR EL FRÍO. CON EL BREATHWORK Y EL BAÑO EN HIELO, NO SOLO MEJORAS TU INMUNIDAD Y ENERGÍA: APRENDES A DOMINAR TU MENTE BAJO PRESIÓN. UN DESAFÍO QUE TRANSFORMA TU VIDA.

NUTRE TU CUERPO Y TU FUTURO

NUTRICIÓN CONSCIENTE: OLVÍDATE DE CONTAR CALORÍAS. AQUÍ NUTRIMOS PARA LA SALUD DIGESTIVA Y EL DESCANSO. COMIDA DELICIOSA, LOCAL Y CONSCIENTE.

VISIÓN BOARD: PORQUE LA CALMA SIN DIRECCIÓN NO SIRVE. DEFINE CON CLARIDAD QUÉ QUIERES MANIFESTAR AL VOLVER A TU RUTINA.



ASTURIAS ES NUESTRO SANTUARIO. EL OCÉANO, NUESTRA CALMA.

EL RETIRO CALMARA SE VIVE EN **ENJOY NATIVE**, UN ESPACIO DE ENERGÍA VITAL FRENTE AL CANTÁBRICO. USAREMOS LA FUERZA DEL MAR, LA MONTAÑA Y LOS ANIMALES COMO CATALIZADORES PARA TU SANACIÓN Y ALEGRÍA.

TU TIEMPO DE AVENTURA Y LIBERACIÓN

SURF & PADDLE SURF:

APRENDE A FLUIR SOBRE LA OLA, UN ENTRENAMIENTO ÚNICO PARA TU EQUILIBRIO MENTAL.

TREKKING LIBERADOR:

RUTAS GUIADAS POR LA COSTA DE COAÑA. OXIGENA CADA CÉLULA DE TU CUERPO.

PASEO A CABALLO:

UNA CONEXIÓN ANCLADA A LA TIERRA. SIENTE LA CALMA DE LA NATURALEZA A UN RITMO DIFERENTE.



Sal de tu cabeza y entra en el cuerpo. El mar se encarga del resto.

TU PRÓXIMO GRAN PASO. LOGÍSTICA CLARA.



DE LA CIENCIA A LA CALMA: TU GUÍA

Soy Dr. Vanessa Martín Carbonell, especialista en Nutrición, Respiración y Descanso. No te ofrezco solo actividades; te ofrezco la validación científica para que las herramientas funcionen y se integren en tu vida para siempre.

DETALLES DEL RETIRO CALMARA

 **FECHAS:** DEL 18 AL 22 DE MARZO 2026 (5 DÍAS/4 NOCHES).

 **Lugar:** Enjoy Native, Coaña (Asturias).

 **Alojamiento:** Habitaciones compartidas (2-3 personas).

 **Qué incluye:** Pensión Completa, Surf, Paddle Surf, Hielo, Breathwork, Talleres, Trekking y Caballo.

**LA INVERSIÓN EN LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMA. RESERVA AHORA Y
VUELVE A LO QUE IMPORTA**

**PRECIO TODO INCLUIDO: 450€
OFERTA LANZAMIENTO (SOLO 5 PLAZAS): 390€**

SOLO 100€ DE RESERVA.

 **WHATSAPP DIRECTO:** 621 377 534

 **WEB:** WWW.DRAVANESSAMARTIN.COM

**VOLVER A LO QUE
IMPORTA**

Retiro Calmara

18 AL 22 DE MARZO DE 2026

¿RECUERDAS LA ÚLTIMA VEZ QUE TE SENTISTE EN CALMA?



VOLVER A LO QUE IMPORTA es un acto de amor propio radical. La vida moderna nos empuja a la prisa, a comer mal y a sacrificar el sueño. El resultado: falta de energía, estrés crónico y una desconexión total con tu cuerpo.

ESTE RETIRO ES TU ANCLA SI...

- ✗ VIVES EN PILOTO AUTOMÁTICO Y LA FATIGA ES TU NORMA.
- ✗ SIENTES QUE LA ANSIEDAD TE QUITA EL SUEÑO Y EL DESCANSO.
- ✗ QUIERES UNA FÓRMULA QUE VAYA MÁS ALLÁ DEL YOGA: HERRAMIENTAS REALES PARA EL ESTRÉS.

MI PROMESA: DURANTE 4 DÍAS, TU ÚNICA OBLIGACIÓN SERÁ CUIDARTE.
VEN A RE-APRENDER A ESTAR EN CALMA.

SIN EXIGENCIAS. SIN PRISAS. SOLO CALMA, CUERPO Y VERDAD.

LA FÓRMULA CALMARA: FRIALDAD PARA LA MENTE, FUEGO PARA EL ALMA

EL PODER DEL FRÍO PARA RECALIBRAR TU SISTEMA

TU CAPACIDAD DE GESTIONAR EL ESTRÉS SE MIDE EN TU CAPACIDAD DE GESTIONAR EL FRÍO. CON EL BREATHWORK Y EL BAÑO EN HIELO, NO SOLO MEJORAS TU INMUNIDAD Y ENERGÍA: APRENDES A DOMINAR TU MENTE BAJO PRESIÓN. UN DESAFÍO QUE TRANSFORMA TU VIDA.

NUTRE TU CUERPO Y TU FUTURO

NUTRICIÓN CONSCIENTE: OLVÍDATE DE CONTAR CALORÍAS. AQUÍ NUTRIMOS PARA LA SALUD DIGESTIVA Y EL DESCANSO. COMIDA DELICIOSA, LOCAL Y CONSCIENTE.

VISIÓN BOARD: PORQUE LA CALMA SIN DIRECCIÓN NO SIRVE. DEFINE CON CLARIDAD QUÉ QUIERES MANIFESTAR AL VOLVER A TU RUTINA.



ASTURIAS ES NUESTRO SANTUARIO. EL OCÉANO, NUESTRA CALMA.

EL RETIRO CALMARA SE VIVE EN **ENJOY NATIVE**, UN ESPACIO DE ENERGÍA VITAL FRENTE AL CANTÁBRICO. USAREMOS LA FUERZA DEL MAR, LA MONTAÑA Y LOS ANIMALES COMO CATALIZADORES PARA TU SANACIÓN Y ALEGRÍA.

TU TIEMPO DE AVENTURA Y LIBERACIÓN

SURF & PADDLE SURF:

APRENDE A FLUIR SOBRE LA OLA, UN ENTRENAMIENTO ÚNICO PARA TU EQUILIBRIO MENTAL.

TREKKING LIBERADOR:

RUTAS GUIADAS POR LA COSTA DE COAÑA. OXIGENA CADA CÉLULA DE TU CUERPO.

PASEO A CABALLO:

UNA CONEXIÓN ANCLADA A LA TIERRA. SIENTE LA CALMA DE LA NATURALEZA A UN RITMO DIFERENTE.



Sal de tu cabeza y entra en el cuerpo. El mar se encarga del resto.

TU PRÓXIMO GRAN PASO. LOGÍSTICA CLARA.



DE LA CIENCIA A LA CALMA: TU GUÍA

Soy Dr. Vanessa Martín Carbonell, especialista en Nutrición, Respiración y Descanso. No te ofrezco solo actividades; te ofrezco la validación científica para que las herramientas funcionen y se integren en tu vida para siempre.

DETALLES DEL RETIRO CALMARA

 **FECHAS:** DEL 18 AL 22 DE MARZO 2026 (5 DÍAS/4 NOCHES).

 **Lugar:** Enjoy Native, Coaña (Asturias).

 **Alojamiento:** Habitaciones compartidas (2-3 personas).

 **Qué incluye:** Pensión Completa, Surf, Paddle Surf, Hielo, Breathwork, Talleres, Trekking y Caballo.

**LA INVERSIÓN EN LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMA. RESERVA AHORA Y
VUELVE A LO QUE IMPORTA**

**PRECIO TODO INCLUIDO: 450€
OFERTA LANZAMIENTO (SOLO 5 PLAZAS): 390€**

SOLO 100€ DE RESERVA.

 **WHATSAPP DIRECTO:** 621 377 534

 **WEB:** WWW.DRAVANESSAMARTIN.COM