

RETIRO DE FIN DE SEMANA

EXPÁNDETE

8 · 9 · 10 MAYO

UN RETIRO PARA VIVIR DESDE TU
AUTENTICIDAD

RETIRO EXPÁNDETE

8.9.10 MAYO

EXPÁNDETE

Expándete es un retiro para elevar tu energía y atreverte a ser quién eres sin miedo. Un espacio para activar tu fuerza vital, conectar con tu autenticidad y abrirte a una vida más expansiva.

FECHA INICIO: VIERNES 8 DE MAYO

FECHA FIN: DOMINGO 10 DE MAYO

LUGAR: ENGUERA (VALENCIA)

12 PLAZAS DISPONIBLES

QUÉ VIVIRÁS

MEDITACIÓN

Ayuda a reducir el estrés, mejora la concentración y regula tu sistema nervioso.

BREATHWORK

Activa tu energía vital, libera bloqueos emocionales y te conecta con tu cuerpo de forma profunda.

BAÑO DE HIELO

Fortalecen tu resiliencia mental, reducen la inflamación y entrenan tu capacidad de gestionar el estrés.

QUÉ VIVIRÁS

LIFE DESIGN

Te aporta claridad, dirección y herramientas prácticas para enfocar tu vida.

ARTETERAPIA

Facilita la expresión emocional, desbloquea tu creatividad y te ayuda a integrar lo vivido desde lo simbólico.

BAÑO DE SONIDO

Induce un estado profundo de relajación, armoniza tu sistema nervioso y favorece la integración emocional.

LA AGENDA

VIERNES

Llegada sobre las 17h
Círculo de bienvenida
Cena
Breathwork

SÁBADO

Desayuno
Breathwork + baño de hielo
Comida
Ejercicio arteterapéutico de autenticidad y de expresión sin miedo
Life Design para conectar con tus talentos
Cena
Baño de sonido (Por @simplementevicky__)

DOMINGO

Paseo en la naturaleza al amanecer
Brunch
Arteterapia para experimentar libremente
Life Design para integrar
Círculo de cierre grupal

QUÉ INCLUYE

Alojamiento con habitaciones compartidas entre 2 y 4 personas.

Talleres, actividades, y todo el material.

Alguna sorpresa.

2 desayunos.

1 comida.

1 brunch.

2 cenas.

QUÉ NO INCLUYE

Desplazamiento hasta el alojamiento.

Comida del domingo.

VALOR ORIGINAL: 420 €

PRECIO HASTA 15/4: 349 €

MÉTODO DE PAGO

CUENTA BANCARIA
CONCEPTO RETIRO NOMBRE Y APELLIDOS

IBAN: ES93 0049 5690 7629 1620 7346

QUIÉNES SOMOS

Somos Vanessa, Paloma y Noelia, un equipo multidisciplinar que trabajamos para el bienestar emocional y la expansión personal.

Combinamos nuestros conocimientos y experiencias profesionales en nutrición, técnicas de respiración, meditación, arteterapia y metodologías de desarrollo personal para acompañar y sostener procesos vitales.

Este retiro es nuestra invitación a que descubras herramientas prácticas para desbloquear emociones y enfocar tus próximos pasos con claridad y seguridad, en un entorno cuidado que te permite parar, escucharte y volver a tu día a día con más fuerza y dirección.



TELÉFONOS Y EMAILS

VANESSA

621 377 534

vanessamartinnutricion@gmail.com

PALOMA

673 02 06 32

paloma.esquitino@gmail.com

NOELIA

639 46 35 04

nperisruiz@gmail.com