

RETIRO DE FIN DE SEMANA

EXPÁNDETE

SEGUNDA EDICIÓN

UN RETIRO PARA VIVIR DESDE TU
AUTENTICIDAD



NATURE
WELLNESS
PLACE
(ALCOY)

27 · 28 · 29
NOVIEMBRE

RETIRO EXPÁNDETE V2

27 · 28 · 29 NOVIEMBRE

EXPÁNDETE

2ª EDICIÓN

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 27/11
FECHA FIN: DOMINGO 29/11

LUGAR: SIERRA DE ELS PLANS (ALCOY)
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 VIVIERON LOS QUE YA ESTUVIERON



akerke

hace 1 mes



El fin de semana pasado fui al Retiro que organizaron el equipo de Vanessa. Y fue un éxito total. Desde lugar y hasta las sesiones que ellos prepararon fueron tan especiales que espero repetir. Espero poder participar en otra ocasión. Muchísimas gracias a Vanessa, Noelia y Paloma 🙌❤️

Ocultar



Social

hace 1 mes



Hay experiencias que no se explican del todo... se viven. ✨ Este retiro de "Expándete" ha sido una mezcla de crecimiento, reflexión, conexión y muchísima energía bonita. Vanesa, Paloma y Noelia consiguieron crear algo difícil de encontrar hoy en día: un espacio donde poder parar, pensar, compartir y volver a conectar con una versión más valiente de uno mismo. Detrás de cada dinámica, cada conversación y cada detalle, se notaba el cariño, la intención y las ganas reales de aportar valor a las personas. Y eso marca la diferencia. Me llevo personas, aprendizajes y muchas conversaciones que seguramente tendrán impacto durante mucho tiempo. 💙 Gracias por organizar algo tan auténtico. Hay eventos... y luego están las experiencias que realmente te mueven por dentro. ✨

Ocultar

QUÉ VIVIRÁS

LIFE DESIGN

Te aporta claridad sobre lo que realmente te mueve y las herramientas para empezar a construir una vida más alineada con ello.

ARTETERAPIA

Facilita la expresión emocional, desbloquea tu creatividad y trabaja tu autenticidad desde lo simbólico.

BAÑO DE SONIDO

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

QUÉ VIVIERON LOS QUE YA ESTUVIERON

**Maria**

hace 1 mes



Muchas veces debemos guiarnos por la intuición, y eso fue exactamente lo que hice al apuntarme al retiro "Expándete" sin expectativas.

Lo que encontré superó con creces cualquier idea previa, un grupo humano maravilloso y una experiencia profundamente enriquecedora.

Vanessa, Paloma y Noelia crearon un espacio cálido, cuidado y lleno de sensibilidad, donde cada persona pudo mostrarse tal y como es. Con su acompañamiento, supieron sacar la esencia de cada uno, haciendo que todos nos sintiéramos vistos, escuchados y valorados.

Éramos personas muy diferentes, con historias distintas, pero había algo especial que nos conectaba desde el primer momento.

Me llevo aprendizajes, emociones bonitas y el recuerdo de haber compartido algo auténtico y transformador.

Dar también las gracias a todos los que acudimos al retiro. Me he llevado una parte de cada uno.

[Ocultar](#)**Mar**

hace 1 mes



Estuve en un retiro con Vanesa y fue todo maravilloso, pero su sesión fue lo más increíble que había vivido hasta ese momento.

Le estoy muy agradecida por todo lo que logro sacar de mi persona 🥰 Gran profesional 🌹

[Ocultar](#)

RETIRO EXPÁNDETE V2

27 · 28 · 29 NOVIEMBRE

DÓNDE LO VIVIRÁS

En el corazón de la sierra de Els Plans, con contacto con la fauna local, comida rica, habitaciones con baño privado y una sala preciosa donde pasará toda la magia.



RETIRO EXPÁNDETE V2

27 · 28 · 29 NOVIEMBRE

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 @victoria__ros)

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 15/10: 349 €

MÉTODO DE PAGO

A TRAVÉS DE BIZUM.
TELÉFONOS EN LA ÚLTIMA PÁGINA.

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

*RESERVAS A TRAVÉS DE BIZUM A UNO DE ESTOS TELÉFONOS

VANESSA

621 377 534

vanessamartinnutricion@gmail.com

PALOMA

673 02 06 32

paloma.esquitino@gmail.com

NOELIA

639 46 35 04

nperisruiz@gmail.com