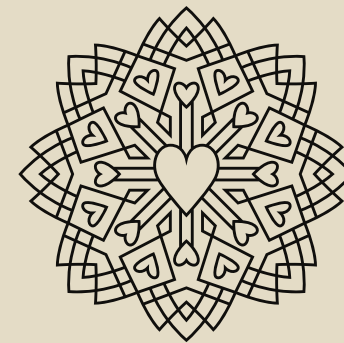


Retiro 3 días / 2 noches



Viernes:

19:00 Aperitivo Bienvenida QSC

20:00 Cena

21:15 Apertura del Retiro

Sábado:

8.30 Walking Meditation, Chikung

10:00 Desayuno Casero

11:00 Trekking de montaña con meditación activa y baños en pozas naturales de agua fría Win Hof

14:00 Comida

15:30 Terapias Individuales

Masaje, Naturopatía, Kinesiología, Terapia de sonido, Biomagnetismo (según tu plan)

18:30 Yoga con Cuencos Tibetanos en directo

19:30 Kirtan. práctica espiritual y musical que se origina en la tradición del hinduismo.

20:30 Cena

Domingo

8:30 Respiración, Yoga, Chikung y Meditación

10:00 Desayuno Casero

11:00 Terapia individual

12:00 Coaching Nutricional

13:00 Aprende a hacer pasta casera

14:00 Comida

15:30 Terapias individuales

19:00 Despedida Retiro

En la quietud de la mente, descubro la inmensidad del bienestar que reside en mi interior.

Retiro Respira de 3 días y 2 noches.

Disfruta de una experiencia rejuvenecedora en medio de la naturaleza con nuestro paquete completo, diseñado para nutrir tu cuerpo, mente y espíritu. Incluye:

1. Pensión Completa: Deléitate con comidas saludables y deliciosas que satisfarán tus sentidos.

Comienza tu día con un desayuno excepcional: zumos frescos, pan de masa madre tostado con nuestra mantequilla casera, mermeladas de elaboración propia, huevos de gallinas felices, frutas, yogur, bizcocho casero y bollería recién horneada. Un festín casero con sabor auténtico y cariño

Descubre lo auténtico en cada plato: desde ensaladas frescas hasta coquelets y verduras a la brasa, carnes al horno, pescado fresco y postres caseros. Una experiencia hogareña, llena de sabores genuinos y momentos acogedores en cada comida.

2. Experiencias de Yoga: 2 sesiones, una de ellas acompañada por sonidos en vivo de Cuencos Tibetanos para una práctica más enriquecedora.

3. Ruta de Trekking por la montaña de Candeleda con Baño en Pozas Naturales Win Hof:

4. Un Masaje Relajante a Elegir

5. Kirtan: Experimenta la elevación espiritual a través de la práctica del Kirtan, conectándote con sonidos devocionales.

6. Consulta Individual de Alineación de Ejes: Sesión personalizada que aborda tus ejes estructurales, energéticos y emocionales, incluyendo correcciones, alineación de chakras y una mezcla de Flores de Bach.

7. Charla de Coaching Nutricional: orientación sobre una alimentación saludable y equilibrada en una charla informativa

8. Clase de Pasta Casera: Participa en una clase práctica, combinando nutrición y experiencia culinaria.

Tarifas:

• **Habitación Doble: 790 € por persona.**

• **Habitación Individual: 1.100 €.**

* Mínimo de 4 personas para poder hacer el Retiro.

Plan Detox: Este plan proporciona una transición gradual hacia y desde el retiro detox, combinando una dieta nutritiva con ejercicios suaves y sesiones de bienestar para lograr una experiencia completa de purificación y revitalización. Recuerda adaptar según tus necesidades y consultar con un profesional de la salud antes de realizar cambios significativos en tu dieta o rutina de ejercicios.

Sumérgete en este retiro completo para revitalizar tu cuerpo y renovar tu mente en un entorno tranquilo y en armonía con la naturaleza.

Incluye: 2 sesiones privadas para definir metas y hacer plan de comidas y ejercicio. Seguimiento en todo momento

Precio: 350 € /persona