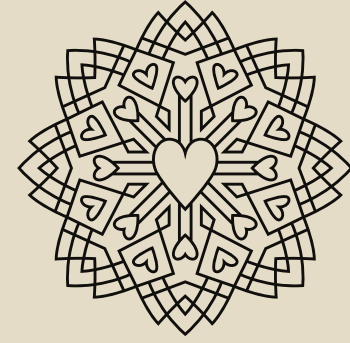


Retiro 6 días / 5 noches



Domingo

19:00 Aperitivo Bienvenida QSC

20:00 Cena

21:15 Apertura del Retiro

Lunes:

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

Martes

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

Martes:

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

19:30 Tiempo libre

20:00 Cena

Miércoles:

8:30 Meditación

10:00 Desayuno Casero

11:00 Meditación activa en 4 fases

14:00 Comida

16:30 Terapias individuales

18:30 Yoga con acústica en directo

20:00 Cena

Jueves:

8:30 Yoga, Meditacion

10:00 Desayuno casero

11:00 Baño del Cacao

14:00 Comida

16:00 Terapias individuales

17:00 Terapia Vibracional grupal

18:30 Charla Health Coach

20:00 Cena

Viernes:

8:30 Yoga, Meditacion y 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

16:30 Despedida Retiro

"La paz interior es el resultado de aceptar lo que no puedes cambiar y comprometerte a cambiar lo que puedes."

Retiro de 6 días y 5 noches - Bienestar Integral:

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.

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 con Baño en Pozas Naturales con el método 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: Obtén orientación sobre una alimentación saludable y equilibrada

8.Clase de Pasta Casera: clase práctica combinando nutrición y experiencia culinaria.

9. Charla Health Coach Explora una charla informativa y motivadora impartida por un Health Coach. Descubre las claves para mejorar tu bienestar a través de hábitos saludables, nutrición consciente y estrategias para alcanzar un estilo de vida equilibrado. Obtén herramientas prácticas para potenciar tu salud física y emocional.

10. Terapia Vibracional de Sonido: Sumérgete en una experiencia única de Terapia Vibracional de Sonido. Utilizando instrumentos ancestrales como Cuencos Tibetanos, Gongs y tambores chamánicos, esta terapia busca reducir el estrés, restaurar el equilibrio energético y promover la relajación profunda. Sesiones individuales y grupales disponibles.

11. Meditación Activa en 4 Fases: Experimenta una meditación activa estructurada en cuatro fases. Esta práctica combina movimientos conscientes, respiración, silencio y expresión emocional. Cada fase está diseñada para guiar hacia una experiencia meditativa profunda, liberando tensiones mentales y emocionales, y fomentando la conexión interior.

12. Danza del Cacao

Tarifas:

•**Habitación Doble: 2.300 € por persona.**

•**Habitación Individual: 2.900 €.**

•Precio por persona y 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