



PRESENCIAL

# Ayuno Express con Constelaciones

RETIRO DE 4 DÍAS EN CÓRDOBA

 del 29 de octubre al 1 de noviembre

## AYUNO Y DESCANSO: UNA PAUSA PARA RECONECTAR

Este retiro de 3 días es una oportunidad para desconectarte de la rutina estresante y los hábitos tóxicos, permitiéndote experimentar una conexión profunda con tu verdadero Ser. Nos alejaremos de dispositivos electrónicos, celulares y otras distracciones para sumergirnos en la tranquilidad de la naturaleza. En este espacio, tendrás la oportunidad de explorar tus condicionamientos y creencias, liberándote de hábitos emocionales dañinos.

A través de este proceso, podrás integrar tu vulnerabilidad, enfrentando los miedos y las barreras creadas desde la supervivencia. **El objetivo es manifestar tu Ser auténtico, alineado con tu esencia y propósito divino.**



**PROCESO**  
*de Luz*

## UN PROGRAMA DE PROFUNDA RELAJACIÓN Y SILENCIO

Durante estos tres días, tendrás la oportunidad de relajarte profundamente y disfrutar del silencio, permitiendo que tu Ser se manifieste plenamente. Este retiro no es solo una pausa en tu rutina, sino también **una oportunidad para que tu cuerpo y mente se regeneren.**

### AYUNO: UNA PAUSA METABÓLICA Y ESPIRITUAL

Desde el punto de vista fisiológico, **el ayuno representa una pausa metabólica.** En los procesos de digestión, nuestro cuerpo gasta una gran cantidad de energía. Al reducir la ingesta de alimentos, esa energía se puede redirigir hacia la regeneración y depuración del cuerpo. **Pero el ayuno va más allá de lo físico.**

En términos espirituales, **el ayuno facilita el trabajo introspectivo.** Con una mente más ligera, tendrás la capacidad de conectarte con las esferas más sutiles de tu Ser y descubrir quién eres verdaderamente. Es como pelar las capas de una cebolla: cada capa que se quita te acerca más a tu esencia, revelando el corazón de tu ser en su forma más pura y auténtica.

**Durante el ayuno, las máscaras de la mente se desvanecen, permitiendo que el esplendor de tu Ser verdadero brille sin nada que ocultar.**



## PREPARACIÓN PARA EL RETIRO

En los 3 días previos al retiro, es fundamental que prepares tu cuerpo ingiriendo **solo frutas y verduras frescas**.

## ESTRUCTURA DEL RETIRO

- **Día 1: Bienvenida**

Te recibiremos con jugos frescos y frutas. El retiro comenzará con una limpieza colónica que marcará el inicio de este viaje de depuración.

- **Día 2 y 3: El Viaje del Ayuno**

Comenzaremos con la ingesta de agua, pasaremos por un periodo de ayuno seco, y finalmente volveremos a los jugos.

Durante el retiro, cada participante tendrá una habitación individual equipada con una cama de plano inclinado para facilitar el retorno circulatorio, y los baños estarán dotados de agua caliente gracias a termotanques solares.

## UN ENTORNO NATURAL PARA RELAJARSE

El retiro ofrece un entorno inmejorable para el descanso y la reconexión con la naturaleza. Podrás disfrutar de un amplio parque para tomar el sol, caminar por senderos en un bosque centenario, y relajarte en un hermoso jacuzzi.



## FORMATO DEL RETIRO

### Retiro de 4 días

 Modalidad: **presencial**

 Fecha: **del 29 de octubre al 1 de noviembre**

 Lugar: **Espacio de Luz - Villa de las Rosas, Córdoba**

Para hacer consultas o inscribirte haz click en el botón de aquí abajo y podrás contactarnos por Whatsapp:

