



# Ayuno y Reprogramación

RETIRO DE 7 DÍAS EN MIRAMAR

 del 7 al 14 de diciembre

## UN VIAJE HACIA TU MEJOR VERSIÓN

Este retiro es una oportunidad única para embarcarte en un **profundo proceso de transformación**. A medida que comprendas los principios universales que exploraremos durante este viaje, despertarás a una nueva realidad, donde todo es perfecto y cada momento es un milagro.

La clave para convertirte en tu mejor versión está en una sola decisión: **abrir tu mente a nuevas perspectivas y liberar tus pensamientos de las limitaciones que te has impuesto a lo largo de tu vida.**

**A través del ayuno, nos embarcamos en este viaje de liberación.**



## EL PODER DEL AYUNO: UNA PAUSA TRANSFORMADORA

El ayuno es mucho más que una simple desintoxicación; es una pausa profunda en la que cambiamos de frecuencia y preparamos el cuerpo para una transformación integral, tanto física como espiritual. A lo largo de la historia de la humanidad y del reino animal, el ayuno ha sido una herramienta fundamental para purificar y renovar. Nos permite "sacar brillo" a lo que ya somos, reconectar con nuestra esencia y descubrir grandes verdades sobre nuestro ser.

Eres energía, infinito e inagotable. En este retiro, redescubrirás que eres como un árbol de la vida, conectado a la fuente y a todo lo que te rodea, con un potencial ilimitado.

### ESTRUCTURA DEL RETIRO: 7 DÍAS PRESENCIALES

Durante estos siete días, comenzaremos con ayuno seco, luego progresaremos al consumo de agua, y finalizaremos con jugos. A continuación, el detalle de las actividades:

#### Día 1: Bienvenida

- Llegada y asignación de habitaciones. Bienvenida en la sala de meditación.

#### Día 2: Día de Ayuno Seco

- Meditación en salón 3 veces al día.



### **Día 3: Ayuno Seco/Agua**

- Mañana: Meditación en salón.
- Tarde: Celebración del agua con concierto de cuencos.
- Noche: Meditación.

### **Día 4: Ayuno con Agua**

- Mañana: Respiración, yoga y movimiento.
- Mediodía: Meditación en salón.
- Noche: Meditación.

### **Día 5: Ayuno con Agua**

- Mañana: Respiración, yoga y movimiento.
- Tarde: Meditación en salón.
- Noche: Celebración del perdón con fogón y tambores.

### **Día 6: Jugos**

- Mañana: Respiración, yoga y movimiento.
- Mediodía: Celebración de los jugos y baño de bosque para sensibilizarse.

1. **Sensibilizar el cerebro:** evaluaremos el estado general de la consciencia y despertaremos los sentidos.
2. **Versatilizar el cerebro:** ayudaremos a que el cerebro se vuelva más flexible, facilitando la aceptación de cambios.
3. **Refrescar el cerebro:** nos enfocaremos en liberar al cerebro de patrones emocionales y pensamientos inútiles o negativos.
4. **Integrar el cerebro:** trabajaremos en integrar las funciones de las distintas capas cerebrales, liberando todo tu potencial.
5. **Dominar el cerebro:** abordaremos el funcionamiento total del cerebro, promoviendo una integración completa.



Este programa tiene como objetivo liberar tensiones musculares, permitiéndote reconocer y corregir desequilibrios en tu sistema neuro-motor. Este proceso te ayudará a tener un mayor bienestar y a actuar en tu vida diaria con más armonía y flexibilidad.

## PREPARATIVOS PREVIOS AL RETIRO

Una semana antes del retiro, te recomendamos seguir una alimentación basada en frutas y verduras frescas, jugos verdes y licuados, evitando deshidratados y semillas.

Aquí algunos puntos clave:

- **Suplementos previos:** 2 días antes del retiro, alternadamente (día sí, día no), toma 2 sobres de sulfato de magnesio o 30 gramos disueltos en un poco de agua con jugo de limón, una hora antes de dormir.
- **Suspender tratamientos:** si estás usando flores de Bach, homeopatía u otras herramientas depurativas, suspende su uso al inicio del retiro.
- **Consultas médicas:** si tomas medicamentos, comunícate con el equipo por privado.
- **Preparación espiritual:** te sugerimos leer libros, ver documentales o frecuentar ambientes que resuenen con el proceso de luz que vivirás.



## MATERIALES QUE DEBES TRAER

- Ropa cómoda (incluyendo ropa de baño).
- Materiales de yoga (mantita, toallón).
- 2 cuadernos y lápices.
- Vestimenta blanca para la ceremonia.
- No traer productos de higiene personal como cosméticos, jabones, champú o cremas.

## INFORMACIÓN ADICIONAL

Crearemos un grupo de WhatsApp que será utilizado para coordinación logística, asistencia y preguntas sobre el retiro. Te invitamos a empezar a disfrutar del silencio y el descanso en los días previos para prepararte plenamente para este viaje transformador.

**Este retiro es una oportunidad para profundizar en tu ser, restaurar tu energía y alcanzar un equilibrio interior. ¡Espero que te sumes a esta experiencia transformadora!**



## FORMATO DEL RETIRO

### Retiro de 7 días

 Modalidad: **presencial**

 Fecha: **del 7 al 14 de diciembre**

 Lugar: **Miramar**

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

