

RETIRO DE 7 DÍAS



Ayuno y Reprogramación

 del 17 al 24 de mayo

 presencial en Miramar

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 El Todo es perfecto y cada momento es un milagro.

Descubre la llave para transformar tu vida con una sola **decisión**: abrir tu mente a nuevas perspectivas y liberar tus pensamientos de las barreras que te han impuesto y frenado hasta ahora.



PROCESO
de Luz



El Poder del Ayuno: Una Pausa Transformadora

El ayuno va más allá de una simple desintoxicación, es un reinicio profundo que nos sintoniza con una nueva frecuencia, preparando el cuerpo y la mente para una transformación total, tanto física como espiritual.

ERES ENERGÍA, INFINITA E INAGOTABLE.

Preparativos previos al Retiro



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



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.

Terapias durante la estancia



Entrevista personal con Marzia: sesión individual en área verde para evaluar necesidades específicas y establecer objetivos personalizados.



Meditación Guiada: sesiones de meditación para profundizar la conexión mente-cuerpo durante el proceso.



Terapia Corporal: ejercicios suaves y movimientos conscientes para mantener el cuerpo activo.



Terapia Grupal: sesiones compartidas para intercambiar experiencias y fortalecer el compromiso.



PROCESO
de Luz

Terapias durante la estancia



Constelación familiar:

Terapia grupal que permite revelar y liberar bloqueos heredados del sistema familiar, restaurando el orden natural para una vida más plena.



Armonización con cuencos:

Sesión sonora con cuencos tibetanos para relajar el cuerpo y armonizar la energía antes de la limpieza hepática profunda.



Técnicas de

Desprogramación Mental:

Prácticas para liberar tensiones físicas y mentales, flexibilizar el pensamiento y mejorar el equilibrio neuro-motor a través de la percepción corporal.



PROCESO
de Luz

Actividades de Conexión con la Naturaleza



Biodanza: experimenta la magia de la biodanza junto al mar, donde el ritmo de las olas se une con los movimientos naturales del cuerpo. Una experiencia única de conexión con la naturaleza y tu ser interior.



Yoga: sesiones de yoga frente al mar que combinan respiración consciente con el sonido natural de las olas, permitiendo una profunda conexión entre cuerpo y mente.



Baño de Bosque: caminatas contemplativas por los senderos costeros, combinando la energía del bosque con la brisa marina para una experiencia de sanación integral.



PROCESO
de Luz

Materiales que Debes Traer



Ropa cómoda:

incluyendo ropa de baño.



Vestimenta blanca:

para la ceremonia.



Materiales de yoga:

mantita, yoga mat, toallón.



NO traer productos de higiene personal:

como cosméticos, jabones, champú o cremas.



Cuadernos y lápices:

3 cuadernos, lapicera y lápices de colores.



PROCESO
de Luz



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 presencial de 7 días

 Fecha: del 17 al 24 de mayo

 Lugar: Miramar

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

