



Proceso de Luz

RETIRO ONLINE DE 3 DÍAS

Ayuno y reprogramación

27, 28 Y 29 DE MARZO



BIENVENIDO

A UN VIAJE TRANSFORMADOR

Te invito a embarcarte en una travesía emocionante hacia tu mejor versión. Durante este retiro de 72hs, desbloquearás tu potencial y redescubrirás el propósito que impulsa tu vida, transformando creencias limitantes en poderosas convicciones que te guiarán hacia una vida plena de éxito y significado.

¿Alguna vez te has preguntado cuál es el propósito que le da sentido y dirección a tu existencia? A lo largo de esta experiencia, juntos exploraremos ese "faro interior" que ilumina tu camino, brindándote claridad y enfoque.



Proceso de Luz



TRANSFORMACIÓN INTERIOR: *De creencias limitantes a creencias empoderadoras.*

Libérate de las creencias que te frenan y adopta convicciones que te impulsan hacia el éxito. En este retiro aprenderás a reprogramar, tu mente, convirtiendo pensamientos negativos en motores de empoderamiento. Además:

- Descubrirás los ríos de valores que fluyen dentro de ti y guían tus decisiones diarias.
- Aprenderás a abrazar tu vulnerabilidad, utilizándola como una fuerza que te permita enfrentar desafíos con valentía y crecer a través de las adversidades.

Te imaginas cómo sería tu vida si...?

Descubrieras tu propósito y significado en la vida.

Pudieras transformar tus creencias limitantes y despertar tu confianza interna.

Alcanzaras mayor bienestar y equilibrio en todos los aspectos de tu vida.

Te sintieras guiado por tus valores en cada decisión que tomas,

Aprendieras a afrontar los desafíos con empatía, usando cada experiencia como oportunidad de crecimiento.

**Descubrí la llave
para transformar tu vida...**

Proceso de Luz



EL PODER DEL AYUNO: UNA PAUSA TRANSFORMADORA

El ayuno será una herramienta clave para reconectar con tu cuerpo y responsabilizarte de tu salud física de manera inteligente. Utilizaremos el ayuno como medicina preventiva, ayudando a frenar el desarrollo de diversas enfermedades como hipertensión, gota, arteriosclerosis, psoriasis, alergias, problemas de circulación, bronquitis, migrañas, alteraciones nerviosas, e incluso cáncer.

El proceso de ayunar se puede comparar con restaurar una casa antigua: sacamos los muebles viejos, limpiamos el polvo, pintamos las paredes y reorganizamos todo para permitir que fluya una nueva energía, regenerando y equilibrando el ambiente. Además, el ayuno te permitirá conectar con tu guía interior, agudizando tu intuición y despertando la sutileza de tu Ser.

¿Qué puedes esperar de este viaje?

Este retiro es una oportunidad única para embarcarte en un proceso de crecimiento profundo:

- Descubrirás fortalezas ocultas.
- Despertarás tu verdadero potencial.
- Te convertirás en el capitán de tu propio barco, dirigiendo tu vida hacia el destino que mereces.

No esperes más. ¡Prepárate para una experiencia transformadora, práctica y poderosa que cambiará tu vida para siempre!

¿Estás listo para comenzar esta aventura?

Proceso de Luz



MARZIA MASCOLINO

Facilitadora y especialista en ayunos y reprogramación mental.

Hace más de 10 años que se dedica a acompañar procesos de transformación personal a través de los ayunos, de forma grupal o individual en retiros presenciales y online.

Con formación en Psicología, Coaching, Programación Neurolingüística (PNL) y diversas medicinas alternativas, Marzia ha dedicado su vida a la investigación y práctica del ayuno en sus múltiples niveles, desde intervenciones breves hasta procesos prolongados. Su acercamiento combina conocimientos técnicos, experiencia empírica y una profunda vocación de servicio.

Incorpora además principios de alimentación vibracional y nutrición energética, promoviendo hábitos que favorecen el equilibrio físico, emocional y espiritual del cuerpo.

Es creadora del **Proceso de Luz**, un método que articula técnicas holísticas, medicinas alternativas y desarrollo del campo mental para guiar a las personas hacia un mayor bienestar integral y hacia un camino de expansión de la consciencia.



Proceso de Luz



MATERIALES NECESARIOS:

- **Sulfato de magnesio**, 250 g.
- **Agua de mar**, 3 litros.
- **Arcilla en polvo**, 1 paquete.
- **Sal marina**, 3 kilos.
- **Bañera o inflable**, para inmersión en agua caliente.
- **Cuadernos y útiles**, 3 cuadernos, lapiceras y lápices de colores.



PREPARATIVOS

PREVIOS AL RETIRO:



Alimentación previa:

Desde el sábado previo hasta el día que comienza el retiro:

- **Consumir solo** frutas, verduras frescas, licuados y jugos.
- **Incorporar un jugo verde diario**, hecho de:
 - 2 manzanas (verdes o rojas)
 - 1 limón (sin cáscara)
 - Un puñado de hojas verdes (Licúa, filtra y disfruta.)



Sulfato de magnesio:

El día domingo, martes y jueves anterior al retiro:

tomar dos cucharadas soperas o 30 gramos de sulfato de magnesio disueltos en 200 cc de agua, una hora antes de dormir.



Preparación espiritual:

Te sugerimos leer libros, ver documentales o frecuentar ambientes que resuenen con el proceso de luz que vivirás.



INFORMACIÓN DE ESTE RETIRO:

Modalidad: online.

Inicio: viernes 27 de marzo de 2026, a las 15 h.

Fin: domingo 29 de marzo de 2026, a las 18 h.

INFORMACIÓN ADICIONAL:

- **Nos conectaremos diariamente vía Zoom**, donde compartiremos el trabajo del día.
- **Crearemos un grupo de Whatsapp** que será utilizado para un acompañamiento cercano, donde compartiremos materiales, meditaciones y ejercicios.

La propuesta es atravesar los tres días de ayuno incorporando solamente agua y agua de mar.

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.

INSCRIPCIONES:

Para realizar consultas o inscribirte contactanos por Whatsapp haciendo click en el botón aquí abajo:

CONTACTAR

O escribinos al +549 3544 410146

Gracias.

¡Te esperamos!

Proceso de Luz

¡Bienvenid@ a una experiencia transformadora!



Proceso de Luz