



El arte de  
reconectar

# Retiro Urbano

**Cuándo:**

19 de Junio de 9.30 a 20.30h

**Dónde:**

Can Peluso, Santa María de Palau Tordera

**Inversión:**

90 €

**Incluye:**

Actividades, comida, música en vivo



## Un día de Vitaminas para el alma

Día para desconectar de la ciudad y la rutina y dedicarlo a escucharnos, soltar lo que ya no resuene con nosotras, mirar a dentro, descubrirnos, sentirnos, cuidarnos y compartir.

Un día para inspirarnos, nutrirnos, empoderarnos y llenarnos de energía para volver al día a día desde un lugar más consciente, con más autoamor y luz para compartir.

# Programa

9.30h Llegada, bienvenida y desayuno consciente

10.30h Práctica de yoga, meditación y pranayama

12h Ejercicios de autoconocimiento

13h Charla de inspiración

14h Comida consciente y descanso en naturaleza

16h Dinámica grupal y círculo de compartir

18h Merienda

18.30h Concierto y baño de sonido

20.30h Cierre



## Comida

Frutas de la temporada y frutos secos

Café, té y leche vegetal

Ensalada de espinacas, zanahoria asada y aguacate

Hummus con crudité

Pasta sin gluten con soja texturizada y con pesto de rúcula y espinacas

Galletas de almendras sin gluten ni azúcar

# Música en vivo

el arte de  
reconectar

A la tarde nos acompañaran con música en vivo en un pequeño concierto de canciones medicina y mantras. Acabaremos el día con un baño de sonido que nos dejará en las nubes.



## **Facilitadora:**



**el arte de  
reconectar**

## **Colaboradores:**



**Música a cargo  
de:  
Damià Olivella**



**La comida a  
cargo de:  
The healthiest  
choice**



## Reservas

Si tienes ganas de un día de naturaleza y actividades de bienestar,

Si sientes que estás en un momento de mirar a dentro y autodescubrirte,

Si tienes ganas de conocer gente que está en el mismo camino,

Si tienes ganas de un retiro pero no puedes o no te atreves a ir un fin de semana entero,

Si necesitas actividades que te nutran e inspiren...

### **Este es tu retiro!**

Escríbeme para reservar tu plaza:

+34696548107

**El arte de  
reconectar**