



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 resuena con nosotras, mirar a dentro, descubrirnos, sentirnos, cuidarnos y compartir.

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

El arte de reconectar

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**

**Actividades y
organización a
cargo de:
Sandra González**

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