

RETIRO

# METANOIA de estresarte

20 Y 21 DE MAYO

ALBAICÍN GRANADA

Un encuentro para crear conciencia y tribu.

Un retiro en el que cuidamos cada detalle para que vivas una gran experiencia y aprendizaje.

INSCRÍBETE - PLAZAS LIMITADAS

**rhsaludable**

By CARMEN SOLER PAGÁN

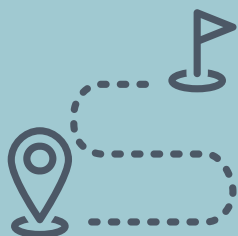


IMPARTEN:

**NOELIA ROMERO Y ANTONIO VALENZUELA**

# Nuestro viaje

## 20 de mayo



- **16.00 -17.00** Bienvenida.
- **17.00 a 18:00** Creando alianzas emocionales.
- **18:00 a 18:30** Merienda consciente.
- **18:30 a 19:00** La ciencia de los snacks de movimiento y como introducirlos en nuestro día a día.
- **19:00 a 19:30** Entrenamos nuestra mente como un músculo más, jinete y elefante se conocen para hacer las paces.
- **19.30 a 20.00** La gratitud cura.
- **20.00 a 21.00** Cena silencio.
- **21.15 a 22.15** Ceremonia del cacao.
- **22.15 a 22.45** Contando bendiciones en lugar de ovejas.

## 21 de mayo



- **8.00 a 8:30** Sesión de activación somática e hipoxia intermitente.
- **8:30 a 9:30** Desayuno en silencio.
- **10:00 a 12:00** Informe individual MBTI: descubrimos cuales son nuestras tendencias de comportamiento innatas y preferidas y como conocerlas nos ayuda a reducir nuestro estrés en el día a día.
- **12.00 a 14.00** Visita al Patio de los perfumes, aceites esenciales y como usarlos en nuestro día a día.
- **14.00 a 15.30** Almuerzo en silencio.
- **15.30 a 16:30** Descanso.
- **16:30 a 17: 30** Reflexión final.



## SEDE: CASA DE ESPÍRITUALIDAD COMENDADORAS DE SANTIAGO

### El precio incluye

- Taller en el Retiro
- Alojamiento en pensión completa (habitación doble uso individual\*)
- Visita al Patio de los Perfúmenes
- Cuestionario e Informe individual MBTI.
- Ejemplares de libros para cada asistente



### Condiciones económicas

- 400 EUROS\* alumnado DEBO 7
- 500 EUROS\* COMUNIDAD DEBO y asistentes FORSA.
- 600 EUROS\* público en general

La reserva de matrícula solo será efectiva cuando se remita justificante de pago a [formacion@hosaludable.com](mailto:formacion@hosaludable.com)

Cuenta para abono ES20 2100 7572 7113 0043 6541

\*En caso de elección habitación doble compartida se descontará 20 euros por persona.



**rh**saludable  
By CARMEN SOLER PAGÁN

**FÓRUM ORGANIZACIÓN SALUDABLE**  
By CARMEN SOLER PAGÁN

