



PROGRAMA SEMANA SANTA 2023

-1-

JUEVES

A partir de 16:30 Llegada, recepción y BIENVENIDA

17:00 Comienzo del Retiro

Charla: Por qué es importante desintoxicarse periódicamente

Degustación de Batidos

Dinámica: Juegos de integración

20:30 Cena ligera vegetariana

22:00 Meditación-relajación guiada de la noche

VIERNES

08:30 Movimiento & Respiración Conscientes

09:00 Desayuno (fruta fresca)

10:00 Charla: Cómo activar nuestros órganos de eliminación/desintoxicación

Degustación de Batidos

11:30 Paseo por el bosque (caminar!)

14:00 Comida vegetariana

Tiempo libre

posibilidad de una sesión de reflexoterapia podal

17:00 Charla: Ayunos desintoxicantes | Desintoxicación celular y extracelular

Degustación de Batidos

Dinámica grupal

20:30 Cena ligera vegetariana

22:00 Meditación-relajación guiada de la noche

**Formato "Especial Retiro" 30 min. (15€)*



PROGRAMA SEMANA SANTA 2023

- 2 -

SÁBADO

08:30 Movimiento & Respiración Conscientes

09:00 Desayuno (fruta fresca)

10:00 Charla: Cómo desarrollar hábitos saludables | Alimentación vegetariana

Degustación de Batidos

11:30 Paseo por el campo (caminar!)

14:00 Comida vegetariana

Tiempo libre

posibilidad de una sesión de reflexoterapia podal

17:00 Charla: Los sentidos olvidados

Degustación de Batidos

Dinámica grupal

20:30 Cena ligera vegetariana

22:00 Meditación-relajación guiada de la noche

DOMINGO

08:30 Movimiento & Respiración Conscientes

09:00 Desayuno (fruta fresca)

10:30 Charla: Meditación del momento presente, una terapia integral

Práctica

Degustación de Batidos

"Celebra la Vida!"

14:00 Comida vegetariana

15:30 Relatos de vivencia; Preguntas & Respuestas

17:00 Despedida "Buen viaje de vuelta!"

**Formato "Especial Retiro" 30 min. (15€)*