



RENTALIZATE

RETIRO de Fin de Semana

"DETOX-DIETA SANA"



PROGRAMA

Viernes

A partir de 16:30 Llegada, recepción y BIENVENIDA

17:00 Comienzo del Retiro

Charla: Cómo nos intoxicamos y cómo evitarlo (dieta saludable, ayunos, descanso)

Dinámica: Juegos de integración

20:30 Cena ligera vegetariana

22:00 Meditación-relajación guiada de la noche

Sábado

08:30 Movimiento & Respiración Conscientes

09:00 Desayuno (zumos y frutas)

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

11:30 Paseo Consciente por el bosque

14:00 Comida vegetariana y Tiempo libre **posibilidad de una sesión de reflexoterapia podal**

17:00 Charla: Los sentidos olvidados

Dinámica: Cómo disfrutar nuestro cuerpo

20:30 Cena ligera vegetariana

22:00 Meditación-relajación guiada de la noche

Domingo

08:30 Movimiento & Respiración Conscientes

09:00 Desayuno (zumos y frutas)

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

Práctica

14:00 Comida vegetariana

15:30 Relatos de vivencia; Preguntas & Respuestas

17:00 Despedida "Buen viaje de vuelta!"

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