

RETIRO DE BIENESTAR PARA MUJERES

Deja de sobrevivir
y empieza a *Disfrutar!*



BIENVENIDA

Hola hermosa, bienvenida a este evento mágico que hemos preparado para ti con mucho mucho amor.

QUÉ LLEVAR:

- Pijama
- 2 mudas para ejercicio
- Vestido de baño
- 1 Ropa cómoda y suelta de playa
- 1 vestido blanco liso
- 1 vestido rojo, dorado o negro
- 1 pantalón, short o falda de Jean tono oscuro
- 2 Toallas
- Chanclas
- Sandalias
- Protector de sol
- Repelente para mosquitos
- Artículos personales
- Medicinas
- Mat de ejercicio
- Audífonos de poner dentro de la oreja
- Ganas de pasarla super bien
- Una gran sonrisa

Contáctanos si tienes dudas:

 [+507 6900-5673](https://wa.me/5769005673)

[Ver más información del Retiro](#)

RETIRO DE BIENESTAR PARA MUJERES

Deja de sobrevivir
y empieza a *Disfrutar!*



QUÉ ESPERAR:

- Tener Paz y Plenitud
- Adquirir Poder y Libertad
- Tener diferentes Herramientas para empezar a crear tu vida soñada
- Muchas horas de actividad
- Bastante trabajo interno
- Algunas tristezas pero muchísimas alegrías
- Desconexión total del celular por 16 horas (sera entregado cada noche)
- Conexión con tu alma y con Dios
- Disfrutar de un lugar mágico
- Soltar y confiar
- Conocer mujeres maravillosas
- Danzar con la vida
- Mucho mucho mucho más!





QUÉ NO ESTÁ PERMITIDO

- Tener el celular durante las actividades (6am a 10:30pm)
- Dejar de asistir a alguna actividad
- Malos tratos o comentarios indiscretos
- Complicarse y/o quejarse
- Dar órdenes
- Incitar al desorden
- Destruir el lugar
- Tomar bebidas alcohólicas fuera de las fiestas organizadas
- Llevar dulces o postres
- Tener comida con gluten, Maíz, arroz, granos o Lácteos
- Tomar fotos o filmar sin autorización a personas en terapia
- Publicar cosas personales de tus compañeras
- Burlarse o hacer comentarios negativos de las personas, actividades o lugar

INTINERARIO

Día 1

HORARIO	ACTIVIDAD
2:00 pm a 2: 30 pm	“Llegando al paraíso” Ingreso y acomodación. Cóctel de bienvenida
2:30 pm a 3:30 pm	Delicioso Almuerzo
3:30 pm a 4:00 pm	¡Bienvenida a la Magia! Guía y Estructura
4:00 pm 5:15 pm	“Sanando tu Ser y tu Alma”, para dejar de Sobrevivir con Sharon Amoyal y Lina Willman
5:15 pm a 6:15 pm	Workshop “Dejando de Sobrevivir” con Sharon Amoyal y Lina Willman
6:15 pm a 7:15 pm	Tiempo libre. Alistarse para la cena y fiesta. Usar un vestido color rojo, negro o dorado
7:15 pm	YUMI, Cena Antiinflamatoria
8:30 pm a 9:30 pm	“Danza con tu Fuego” con Noralba Albornoz
10:30 pm	Descanso (Retirada a las habitaciones)

Día 2

HORARIO	ACTIVIDAD
6:00 am	Despertar (trae puesto tu traje de baño, licra, suéter, trae tu toalla y tu mat, no hay que bañarse).
6:20 am	Fruta y jugos saludables
6:30 am a 7:00 am	“Saludando al sol” - Yoga al amanecer con Noralba Albornoz
7:00 am a 8:10 am	“La voz de Mi Cuerpo” Liberando mi estrés y ansiedad con Lina Willman
8:30 am a 9:00 am	Baño de limpieza en el Mar
9:00 am a 10:00 am	Alistarse en los cuartos. Ponerse el suéter del evento con jean, pantalón, short, o falda color oscuro a gusto.
10:00 am a 11:00 am	Natural Breakfast
11:00 am a 12:00 am	“El Lenguaje Escondido del Alma” Para mantenerte sana con Sharon Amoyal
11:00 pm a 2:00 pm	“Equilibrando tus energías Femenina y Masculina” Alterada por estrés y ansiedad del día a día con Lina Willman
2:00 pm a 3:00 pm	Delicioso Almuerzo Saludable para el Alma

3:00 pm a 4:00 pm	Tiempo Libre
4:00 pm a 5:00 pm	“Equilibrando tus centros energéticos y tu Arco de Luz” con Lina Willman y Sharon Amoyal
5:00 pm a 6:30 pm	Alistarse en los cuartos. Ponerse un vestido negro
6:45 pm a 7:20 pm	Workshop “Activando lo invisible” calmando mi sistema nervioso con Sharon Amoyal
7:25 pm a 8:30 pm	YUMI. Cena Antiinflamatoria
8:30 pm a 10:00 pm	¡La vida es una Danza! con Noralba Albornoz
10:30 pm	Descanso (Retirada a las habitaciones)

Día 3

HORARIO	ACTIVIDAD
6:00 am	Despertar
6:20 am	Frutas y Jugos saludables
6:30 am a 7:30 am	“Respira y Siéntete” - Yoga al amanecer con Noralba Albornoz (ropa cómoda para hacer yoga)
7:30 am a 8:15 am	“Expansión del Ser. Creando y Atrayendo mi Nuevo Yo” con Sharon Amoyal
8:15 am a 9:30 am	Refrigerio, tiempo libre para disfrutar de la piscina o el Mar
9:30 am a 11:00 am	Alistarse en los cuartos y tiempo libre para empacar (Usar vestido Blanco ligero)
11:00 am a 12:00 m	“Conectando con mi Sensualidad” con Lina Willman
12:00 m a 1:00 pm	“Creando la Vida perfecta” con Sharon Amoyal
1:00 pm a 2:00 pm	Almuerzo
2:00 pm a 2:30 pm	“El poder de lo invisible” con Sharon Amoyal y Lina Willman
2: 30 pm 3: 30 pm	“Círculo de mujeres plenas y felices” Ritual final de integración con Sharon Amoyal y Lina Willman



Contáctanos si tienes dudas:

 [+507 6900-5673](https://wa.me/50769005673)

[Ver más información del Retiro](#)

RETIRO DE BIENESTAR PARA MUJERES

Deja de sobrevivir
y empieza a *Disfrutar!*