

19, 20 y 21 diciembre
(Madrid)

Retiro Re-Conecta



organizan
Sara Cordero y David Villar



¿Te sientes agotad@ y necesitas un respiro?

¿Quieres saber cómo recuperar la energía perdida?

Bienvenid@

Este retiro es para ti

Objetivos:

Parar
Comprender
Disfrutar
Re-conectar

Porque somos **energía**.

Este retiro es una oportunidad para parar y volver a conectar con tu energía vital, con tu esencia.

A lo largo de estos días, descubriremos cómo funciona la energía y exploraremos los pilares esenciales que nos permiten regularla en el día a día desde el autocuidado para poder vivir en armonía, en equilibrio, yendo a favor del bienestar y la salud, tanto física como mental.



Un lugar mágico en la sierra norte de Madrid diseñado para la re-conexión y el bienestar.

Los Castaños

Casa Rural y de Salud



Hospedaje en “Los Castaños” (Cercedilla)





Alojamiento en cálidas
habitaciones



Áreas de descanso y contacto
con la naturaleza

Alimentación Consciente



Cada comida en este retiro está diseñada para mejorar la calidad de tu energía con alimentos naturales, saludables y preparados con amor.

Incluye:

- Menú vegetariano (en caso de necesitar otro tipo de menú o menú especial por alergia alimentaria se puede solicitar).
- Infusiones, café ecológico y bebidas elaboradas con ingredientes naturales.
- Sin procesados ni azúcares refinados.



Talleres, prácticas y dinámicas grupales



De manera vivencial a través de diferentes experiencias, charlas y talleres veremos cuáles son las áreas esenciales a “cuidar” diariamente para mantener o recuperar un nivel de energía adecuado para estar en equilibrio.





Baños de sonido

A través del sonido de los gongs, cuencos tibetanos y otros instrumentos viviremos experiencias que nutrirán nuestra energía, cuerpo y alma.



Movimiento funcional



En este retiro queremos que te nutras también a través del movimiento, porque el movimiento moviliza tu energía, el movimiento es vida.

Entre otras prácticas, realizaremos Hatha Yoga, senderismo y danza Tandava.



Naturaleza



Durante 48 horas tendrás la oportunidad de estar en contacto con la naturaleza.

Trataremos de realizar (siempre que el tiempo lo permita) actividades al aire libre para beneficiarnos de los maravillosos efectos que esta ejerce sobre nuestra energía, en nuestro cuerpo y en nuestra psique.



Organizan:



David Villar, músico, compositor y sonoterapeuta.
Experto en medicina del sonido.



Sara Cordero, Coach profesional certificada, Bioquímica y Naturópata.
Experta en inteligencia emocional.

**y con la especial
colaboración de:**



Javier Molina, profesor experto en
alimentación macrobiótica y energética.



Natalia Rodríguez, instructora experta
en Hatha yoga funcional.

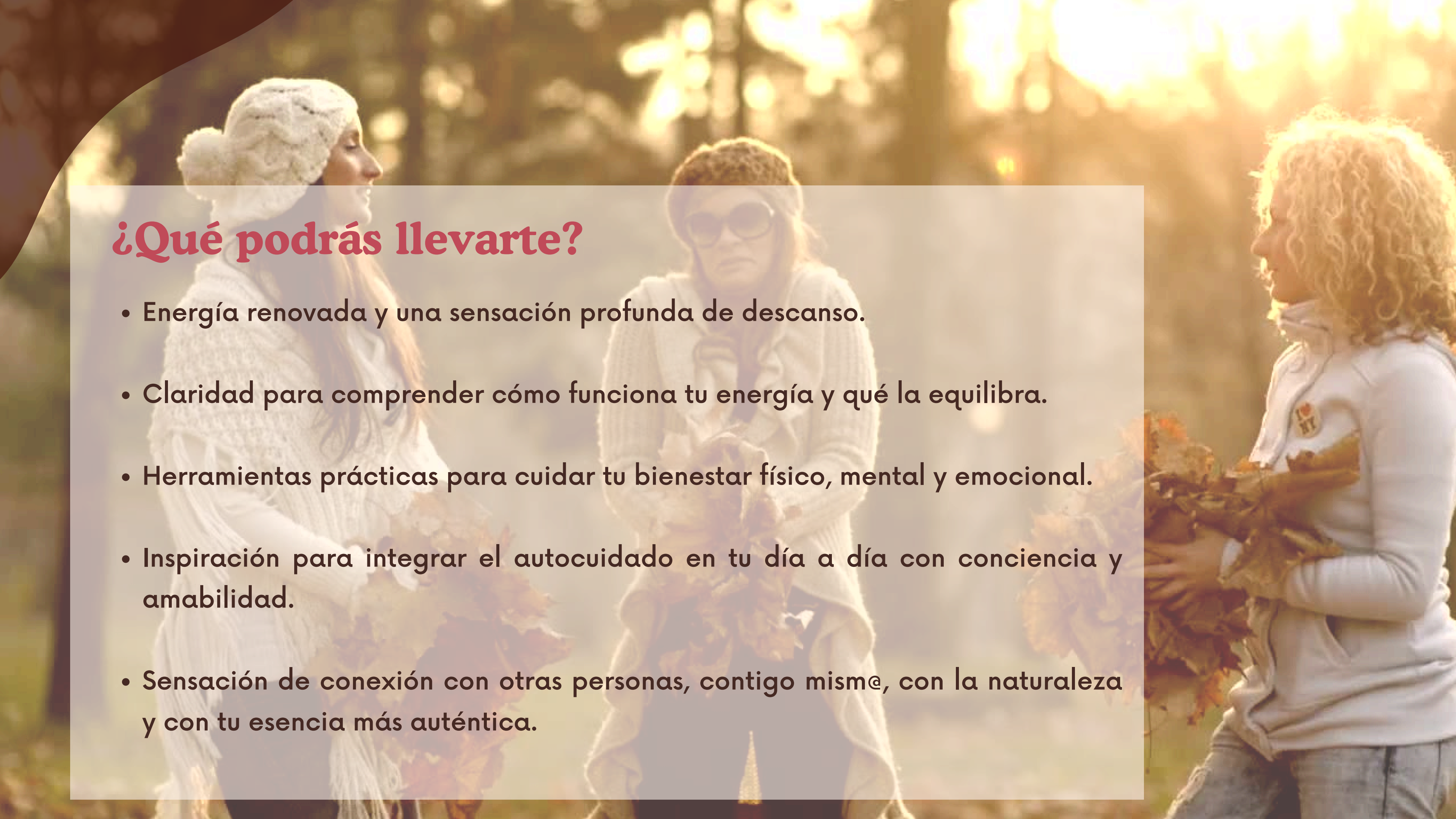
Programa

Hora	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9.00-10.00		Hatha Yoga (Natalia)	Meditación: “El poder del amor” (Sara)
10.00-11.00		DESAYUNO / descanso	DESAYUNO /descanso
11.00-11.30		Meditación: “El poder del silencio” (David)	Baño de bosque (David y Sara)
11.30-12.30		Charla: “Descanso y ciclos circadianos” (Sara)	Baño de bosque (David y Sara)
12.30-13.30		Práctica: “Aromaterapia para el descanso” (Sara)	Charla: “Movimiento funcional” (Sara)
13.30-14.30		Charla: “Nutrición energética” (Javier)	Danza Tandava (David)
14.30-15.30		COMIDA	COMIDA
15.30-17.00		Descanso y tiempo libre	Reflexión y cierre (Sara y David)

Programa

Hora	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
17.00-18.00	Llegada	Práctica: “Somos lo que pensamos- cierre de episodio” (Sara)	
18.00-18.30	Dinámica de Bienvenida (Sara)	Práctica: “Autorregulación emocional- aceptación/observación” (Sara)	
18.30-20.00	Charla: “Somos energía” (Sara y David)	Práctica: “Autorregulación emocional- coherencia cardiaca” (Sara)	
20.00-21.00	CENA	CENA	
21.00-22.30	“Baño de sonido” (David)	“Baño de sonido” (David)	
22.30	DESCANSO	DESCANSO	



A photograph of three women standing outdoors in a park-like setting during autumn. They are all wearing white sweaters and white knit hats. The woman on the left is wearing a hat with a pom-pom and is looking towards the center. The woman in the middle is wearing sunglasses and looking forward. The woman on the right has curly hair and is looking towards the center. They are all holding large bunches of autumn leaves. The background is a soft-focus view of trees with yellow and orange leaves, suggesting a sunset or sunrise. A semi-transparent white box with a dark red curved top-left corner is overlaid on the left side of the image, containing the text.

¿Qué podrás llevarte?

- Energía renovada y una sensación profunda de descanso.
- Claridad para comprender cómo funciona tu energía y qué la equilibra.
- Herramientas prácticas para cuidar tu bienestar físico, mental y emocional.
- Inspiración para integrar el autocuidado en tu día a día con conciencia y amabilidad.
- Sensación de conexión con otras personas, contigo mism@, con la naturaleza y con tu esencia más auténtica.

Retiro Re-Conecta



¿Dudas o consultas?
Escríbenos, estamos aquí para escucharte.

¿Te interesa asistir?

Reservas sólo
hasta el
6 de noviembre



Fechas:

- Desde el 19 diciembre (17:00 h) hasta el 21 diciembre (17:00 h)



Precio:

- 350€ (reserva 50€ a descontar del total). Incluye alojamiento, comidas y actividades.



Ubicación:

- Cercedilla (Madrid)

“Permítete re-conectar con tu energía, con tu bienestar y con tu salud”

David y Sara



David Villar: + 34 661 30 22 00

Sara Cordero: + 34 626 59 30 95