

# RETIROS TERAPÉUTICOS

## PARA MUJERES Otoño

### Invierno 2017/2018

#### **RETIROS TERAPÉUTICOS PARA MUJERES EN PLENA NATURALEZA**



El otoño: momento de soltar, preparar y agradecer... El otoño es un tiempo de tránsito necesario para sumergirnos en la oscuridad y el frío del invierno. Es un tiempo para dejar marchar lo que ya no nos sirve y aligerar de lo viejo y traer lo nuevo. Soltar antiguas creencias sobre la salud y la enfermedad, introducir nuevos hábitos acordes con el nuevo tiempo, integrar y revisar qué ha sucedido en el verano, recapitular relaciones y experiencias que nos nutren y a las que no, dejarlas marchar.

Vivimos un tiempo perfecto para volver tu atención pausadamente a tu interior tomando consciencia de lo vivido durante la primavera y el verano en el afuera y proponerte nuevos cambios desde dentro. Traer leña para el fuego interior, se hará la alquimia en plena oscuridad, toca agradecer y acoger nuevos retos desde otro prisma, acomodar nuestro hogar interior para hacerlo amable y acogedor para la inmersión en la sombra correspondiente al invierno.



Tener la oportunidad de cuidar aspectos tan importantes en la salud de la mujer abrazada por la naturaleza en sintonía con tu proceso es algo mágico, las hojas caen y tú te desprendes de capas de miedo y dolor para despertar más tarde y florecer en la alegría y el amor a una.

Permitirte un espacio para bajar el ritmo donde encender el hogar interior, un lugar donde estar tranquila y en calma, una cueva de comprensión y transformación para romper la espiral de sacrificio en la que vivimos es más que una recomendación. Es una receta de Salud. Es un derecho.

Tener días de cuidados y conexión con una misma, reflexionando sobre el proceso que vivimos, charlar con mujeres como tú, sentirte apoyada y empoderada, aprender nuevas formas de enfrentarte a tu trastorno, abrirte a la mirada dulce y amable de tu propio amor. Abrirte al amor a tí misma cerrando los ojos y mirando para dentro.

**Permitirte un espacio de reflexión y cuidados asistidos desde la salud, el amor, el respeto y la terapia reguladora es lo que te propongo para este Otoño-Invierno.**

**Aprende a mirar dentro de tí**



## ***A QUIÉN VAN DIRIGIDOS LOS RETIROS INDIVIDUALES***

Cualquier mujer que decide emprender un camino profundo de conciencia, sanación y autocuidado.

Mujeres buscando optimizar su fertilidad en el camino de la concepción consciente

Mujeres transitando una nueva identidad con procesos vitales como la Menarquia, la Maternidad o la Menopausia

Mujeres con trastornos en úteros y ovarios que afectan a su ciclo menstrual: ovarios poliquísticos, miomas, dolores menstruales, sangrado irregular, síndrome premenstrual...

Mujeres con infecciones micóticas recurrentes (hongos, candidas...)

Mujeres con cáncer que investigan otras líneas de tratamiento compatibles con el tratamiento convencional.

Madres en proceso puerperal que necesitan cuidado extra y recuperarse del parto o cesárea (pueden venir acompañadas de su bebé y su pareja).

Mujeres con partos muy intervenidos y cesáreas traumáticas.

Mujeres con historias de cirugías previas.

Mujeres en recuperación de traumas sexuales y violación.

Mujeres buscando sanar secuelas de relaciones con violencia y abuso.

Mujeres con pérdidas gestacionales y/o perinatales.

# *¿QUÉ HACEMOS EN LOS RETIROS?*



**Abordaje del Trastorno que deseas trabajar de una forma**

**Integral:** Terapia integral, Conciencia del proceso, Apoyo y Asesoramiento psicoafectivo durante toda la Dieta.

**Dieta Depurativa y/o Ayuno Terapéutico apoyado con**

**Plantas.** Aprendizaje de Recetas y Trabajos de Integración para continuar en tu casa. Gestión Emocional durante la Dieta y seguimiento en Casa.

**Dinámicas Corporales** para el Despertar de la Conciencia

**Salidas al bosque, Silencios y Meditaciones.**

**Remedios Ancestrales** con Plantas Medicinales de la Zona.

**Ejercicios de Reconexión Uterina y Relaxaciones Femeninas.**

**Expresión a través del Arte y la Creación:** Música, Pintura, Barro, Expresión Corporal, Voz, Collage, Tejeduría...

***DOS DÍAS de tratamiento con Dieta específica para tu Trastorno más Terapia Integral y Reguladora Femenina. Tratamiento individualizado.***

Entrada primer día a las 12h y salida último día a partir de las 16h.

## ***DÓNDE***

En **Carral, Begonte. A 20 minutos de la ciudad de Lugo y a 40 minutos del centro de A couña.** En una preciosa casa de piedra y madera, dedicada al equilibrio y la armonía a través de la conexión con la naturaleza.

El alojamiento está destinado sólo a retiros individuales, tendrás unos días de despertares entre los sonidos de la naturaleza, días mágicos entre el fuego de la chimenea, mobiliario de madera de castaño y paredes de piedra en una hermosa casa rústica reformada con todas las comodidades para sanarte.

## ***Precios por RETIRO TERAPÉUTICO***

***DOS DÍAS de tratamiento con Dieta específica (Ingredientes 90% ecológicos) para tu Trastorno con Terapia Integral y Reguladora Femenina. Tratamiento Personalizado en Habitación compartida.***

Entrada primer día a las 12h (posibilidad de dormir la noche antes) y salida último día a partir de las 16h.

Inversión:

**280 euros por persona todo incluido.**

*Coordina: Andrea Vargas*



### **Formación**

- Inteligencia Emocional, Granada
- Enfermería Pediátrica, Valencia
- Maestra de Reiki, Buenos Aires, Argentina.
  - Monitor de yoga, Granada
- **Access Bars® – Las Barras® de Access Consciousness™.**
- Practitioner en Programación Neuro-lingüística transpersonal (PNL). Instituto Potencial Humano (IPH) y Asociación Internacional de PNL y Coaching (AIPNLC). 2016-17
  - Facilitadora Mujer Consciente. Instituto Mujer consciente, Barcelona
  - Flores de Bach con Ricardo Orozco. Barcelona.
- Suelo Pélvico con Esther de Solá, fisioterapeuta especializada en Suelo Pélvico. Barcelona
- Sexualidad con Laura Marzocchini, terapeuta con gran experiencia en cuerpo y sexualidad.
- Conectando con la Madre Tierra: Enraizamiento, conexión y comunicación con la Madre Tierra. Extensión de este trabajo a nuestra vida cotidiana. Facilitado por Mercé Carbonell, terapeuta canalizadora y formadora.

- La voz como herramienta de expresión y sanación: Recuperando la voz de nuestra alma. Canciones medicina para facilitar los círculos y los procesos. Trabajo especial con Nuria Cervera, mujer medicina de la voz. Barcelona.
  - Ho'oponopono con Susana Majul.
  - Sanación Tolteca con Sandra Murguet.

***MÁS INFORMACIÓN Y  
RESERVAS:***  
*andreaformaciones@gmail.com*

## ***CONDICIONES DE RESERVA***

Todas las estancias terapéuticas se valorarán previa entrevista por teléfono o Skype. Tras la admisión y el envío del formulario, la reserva se hará efectiva con el ingreso del 50% de la estancia y el tratamiento.

Las plazas se reservan por riguroso orden de inscripción, debido al tratamiento personalizado y la disponibilidad reducida para que el tratamiento tenga su eficacia máxima.

En las cancelaciones que se produzcan con un mes de antelación se devolverá el ingreso de reserva y en las que se produzcan con menos de 15 días de antelación no se devolverá la reserva por gastos de gestión y alojamiento.

Pregunta lo que necesites, contactaremos contigo lo antes posible.