

# Retiro

Equilibra los 5 ELEMENTOS DE TU SER

6, 7 y 8 de Octubre  
Cuevas de la Luz  
(Bacor, Granada)



Bertha Sánchez  
Instructora Mindfulness  
Terapeuta Gestalt



Hector Ibarra  
Musicoterapeuta



Valentina Vignola  
Astróloga, Guía Baños de  
Bosque, Profesora de Yoga

“

Te invitamos a este retiro como un momento de unión entre la vida diaria y la conexión con el ser interior. Es un retiro de introspección para volver al equilibrio y a tu ser en expansión y armonía. Al activar los 4 elementos en tu interior podemos acceder al 5to elemento que es el Amor propio. Esto lo trabajaremos con experiencia práctica en el retiro, el objetivo es que te lleves herramientas para usarlas en tu día a día y cultivar así la conexión con tu ser interior.

”

*Elementos de tu Carta Natal, Equilibrio de los 4 elementos, Temazcal, Mindfulness, Educación Emocional, Meditación, Yoga, Sonoterapia, Baños de Bosque (caminata consciente)*

*Hora de llegada; viernes 6 17:00 hrs*

*Hora de Salida; Domingo 8 16:30 hrs*

*Alojamiento, todas las comidas incluidas / Valor 333 €*

*Contacto:*

*Bertha Sánchez +34 649 90 61 49*

*Valentina Vignola +569 8 158 7623*



*berthasanchez.mindfulness*



*valevignola*

*conecta*



*disfruta*



*relaja*

*estar presente*

*respira*



*siente*