

# RETIRO EN FEMENINO

by COCÓ & CARL



Apúntate a nuestro **Retiro en femenino**, un retiro para mujeres organizado por mujeres que consiste en 3 días y 2 noches de conexión y calma contigo misma.

Una experiencia para tus sentidos donde además de aprender, compartir y disfrutar podrás sembrar una semilla hacia el cambio. Consideramos de vital importancia el ir hacia una vida más presente, con menos prisas y mucho más consciente, por lo tanto, más saludable y feliz.

Una visión holística en la que se trabaja nuestro cuerpo, mente y espíritu.

En definitiva, reconectarás con tu yo más esencial.

Creemos en una necesidad básica de conexión pura con nosotras mismas, nutriendo nuestra alma para poder llegar a soltar todo aquello que ya no necesitamos y dar lugar a nuevas cosas que están por llegar para cada una de nosotras.

El lugar donde se celebrará este retiro es un pequeño paraíso donde podrás disfrutar de la calma, de la conexión contigo misma, de las comidas saludables y del descanso rodeada de naturaleza.

Básicamente es el lugar perfecto para desconectar y para reconectar de nuevo contigo misma. El silencio y la tranquilidad definen esta masía rural, lejos del ruido y del estrés del día a día. Está situada en un punto único en la localidad de montaña de la Vall de Bianya, dentro del parque natural de la zona volcánica de la Garrotxa.

Podrás disfrutar de su idílica piscina rodeada de un inmenso espacio natural, de masajes y terapias energéticas, de comida energética y consciente y de un sinfín de opciones para que puedas encontrar el equilibrio emocional y la sensación de bienestar que tanto necesitas.

### ¿QUÉ APRENDERÁS?

- ◆ A crear espacios de autocuidado
- ◆ Técnicas de relajación para vivir en calma
- ◆ A fluir con la vida y priorizar lo importante
- ◆ Conectar con tu feminidad
- ◆ Conectar con tu verdadera esencia
- ◆ Conectar con la Naturaleza y sus ciclos

## ¿QUÉ INCLUYE?

1. Alojamiento 2 noches en una de sus habitaciones en hotel Masia El Puig.
2. Todas las comidas (desayuno, almuerzo y cena)  
*Alimentación ecológica y equilibrada*
3. Sesiones de autocuidado y plena consciencia en femenino guiada por Mar de Borja\* incluidas más de 10 horas de trabajo personal, meditaciones y técnicas de autoconocimiento  
(\* Psicóloga Holística especializada en círculos de mujeres)
4. Un tratamiento facial o un masaje relajante con aromaterapia (a escoger). *El masaje relajante tiene una duración de 60 minutos y está diseñado para conectar con tu feminidad, acompañado con cuencos tibetanos, aromaterapia y una dosis alta de intuición. El tratamiento facial está totalmente personalizado usando diferentes técnicas como la Gua Sha, Kobido o la Lifting Cup*
5. Baño de bosque y meditación guiada reconectando con tu esencia natural en uno de los puntos más energéticos del lugar
6. Suave despertar con viaje sonoro durante la salida del Sol
7. Observación astronómica disfrutando de las estrellas entre mantas y cojines
8. Diferentes ratitos de pausa pudiendo descansar, pasear y relajarte
8. Regalo de Bienvenida personalizado

## PRECIOS

Precio por persona (*uso individual en habitación doble*): 765€\*

Precio por persona (*compartiendo habitación doble*): 640€\*

*\* precios con IVA incluido*

*\* estos precios no incluyen transfer*

## CONDICIONES DE PAGOS

Es necesario el pago del 50% de la totalidad para reservar tu plaza en este retiro y el otro 50% restante una semana antes del retiro.

## POLÍTICA DE CANCELACIÓN

En el caso de cancelación del retiro por parte de la organización, nuestro compromiso es absoluto por lo que respecta a la devolución total del pago. Si por lo contrario, los motivos de cancelación son ajenos a la organización no habrá devolución de dicho importe.

## CONDICIONES COVID-19

- ◆ El hotel Masia El Puig sigue los protocolos sanitarios para poder disfrutar de una estancia segura y cómoda ajustándose a las medidas del Estado.
- ◆ Este retiro tendrá plazas limitadas para garantizar una experiencia de calidad y cumplimiento de las medidas Covid-19 para tu propia seguridad.
- ◆ En caso de cancelación del evento por normativa Covid-19 se reubicará en nueva fecha según disponibilidad, no perdiendo en ningún caso el depósito efectuado.

## ¿QUÉ DEBO TRAER?

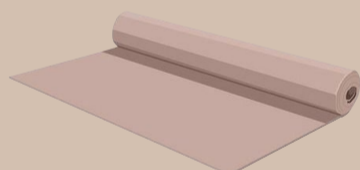
- ◆ Ropa cómoda
- ◆ Abrigo ligero
- ◆ Una mochila para el baño de bosque
- ◆ Calzado cómodo para la montaña
- ◆ Calcetines gruesos por si te apetece andar descalza
- ◆ Un libro para disfrutar en tus ratos libres



Lleva mascarilla



Mantén distancia de seguridad



Trae esterilla



Utiliza gel hidroalcohólico

## ¿CÓMO LLEGAR?

Hotel: Masia El Puig

Dirección: Castellar de la Muntanya; 17813 La Vall de Bianya

Parking: disponibilidad de aparcar en el mismo hotel

## Viernes, 11 Junio

- 15.00h A partir de las 15.00h llegada y check-in en el Hotel Masia el Puig
- 15.00h Tiempo libre (*posibilidad de organizar vuestro masaje relajante, bajo cita previa*)
- 20.00h Presentación del retiro
- 21.00h Cena
- 22.00h Noche mística junto a Mar de Borja

## Sábado, 12 Junio

- 8.00-9.30h Desayuno
- 10.00-13.00h Baño de bosque y meditación guiada
- 13.30h Almuerzo
- 14.30h Tiempo libre (*posibilidad de organizar vuestro masaje relajante, bajo cita previa*)
- 17.30-19.30h Sesión con Mar conectando con ¿Cómo funciona la energía en las mujeres?
- 20:00h Cena  
(*posibilidad de disfrutar vuestro masaje corporal relajante incluido justo después de cenar y antes de ir a dormir*)
- Noche: Os proponemos que disfrutéis de una noche de observación astronómica

## Domingo, 13 Junio

- 07:00-8.00h Suave despertar con viaje sonoro durante la salida del Sol
- 08:00-09.00h Desayuno
- 10:00-11.00h Tiempo libre (*posibilidad de organizar vuestro masaje relajante, bajo cita previa*)
- 11.00-13.30h Sesión con Mar conectando con ¿Cómo sanar tu alma femenina?
- 14.00h Almuerzo
- 15.00h Tiempo libre (*posibilidad de organizar vuestro masaje relajante, bajo cita previa*)
- 17.00h Despedida y vuelta a casa

A photograph of two women standing in a field, holding hands. They are wearing white, short-sleeved, tiered dresses. The woman on the right has long, wavy blonde hair. The background is a soft-focus outdoor setting with tall grasses and a bright sky. The text 'RETIRO EN FEMENINO' is overlaid in the lower center of the image.

# RETIRO EN FEMENINO

by COCÓ & CARL