RETIRO

Puertas a la vida

15, 16 y 17 de **Marzo 2024** - Can Cesar, IBIZA

PROGRAMA

Viernes 15

16:00h
Llegada a **"Can Cesar"** en Santa Eulalia del Rio, Ibiza.

17:00h-19:00h
Ritual de bienvenida en espacio "Jaima"
con Estíbaliz Romaña

-PRESENTACIÓN DEL RETIRO, LIMPIEZA ENERGÉTICA Y PROPÓSITO PERSONAL E INTENCIÓN PARA EL FIN DE SEMANA-

20:00h-21:00h
Cena saludable creada por Erica Urondo a la **luz de la luna** en zona "Piscina-jardín"

21:00h-22:00h
Meditación guiada por Estíbaliz en espacio **interior** para dormir y descansar

Sábado 16

8:00h-8:45h
Desayuno en zona **"Piscina-Jardín"**

9:00h-10:30h
Desplazamiento hasta Cala Tarida para realizar **paseo consciente por la naturaleza** hasta el monumento "El Tiempo y el espacio".

10:30h-13:30h
Charla y meditación frente a Es Vedrá: **"La abundancia está en Ti"**
con Paqui Mancilla y pica-pica saludable para mantener la energía.

13:30h-15:00h
Vuelta a Can Cesar y tiempo libre (Piscina-relax)

15:00-16:00h
Comida saludable en zona "Piscina-Jardín"

16:00h-17:00h
Tiempo libre (**Lectura, piscina, relax**)

17:00 a 18:00h
Baño de Sonidos con Alice Gatto.

18:00 a 20:00h
Taller experiencial meditación a través de la pintura
"MANIFIESTA EN TU VIDA AQUELLO QUE DESEAS"
con Estíbaliz Romaña.

20:00 a 21:00h
Tiempo libre (Relax, paseo)

21:00 a 22:00h
Cena a la luz de las velas en zona "Piscina-jardín"

Domingo 17

8:00 a 8:45h
Sesión de **Yoga Hollístico** con **Sofía Mutu** en el espacio "Jaima"

8:45 a 9:30h
Desayuno saludable en zona "Piscina-Jardín"

9:30 a 11:00h
Paseo consciente bordeando el mar desde "Can Cesar" hasta "Es Canár"

11:30 a 14:00h
Sesión de **Coaching Grupal y Plan de Acción** "YO SOY" con Estíbaliz Romaña para manifestar después del retiro

14:00 a 15:00h
·Comida saludable en zona "Piscina -Jardín"

15:00 a 16:00h
Circulo de cierre, agradecimientos y muchos abrazos.

Estíbaliz Romaña
Coach de desarrollo personal,
creativo y profesional