



Retiro Holístico en la Costa Brava

Programas intensivos e individualizados de bienestar y crecimiento personal

Te ofrecemos programas a la carta para apoyar tu bienestar físico, emocional y espiritual. Durante un fin de semana o varios días consecutivos, te acompañamos en un trabajo personal para recuperar tu vitalidad, para reconectarte contigo mismo y con tus sueños, para tomar las riendas de tu vida, o simplemente, para disfrutar de tu crecimiento y expansión en un entorno de gran belleza.

La propuesta de trabajo depende de tus objetivos e incluye actividades y herramientas prácticas combinadas con la fuerza y la hermosura natural e histórica de la Costa Brava.

Algunos ejemplos de nuestras propuestas son:

- Programa **"Cruce de caminos"**, si estas confrontado/a con la toma de decisiones importantes.
- Programa **"Un nuevo comienzo"**, si el objetivo es reconstruir tu vida tras una tormenta desestabilizadora.
- Programa **"Retiro con el alma"**, si deseas conectar con tu Ser y descubrir herramientas sencillas para disfrutar de la paz interior.
- Programa **"Retiro de pareja"**, para nutrir y fortalecer tu relación de pareja aportando calidad, diversión y romanticismo.
- Programa **"Armonía y juegos en familia"**, para disfrutar con la familia potenciando la escucha, la comunicación y el afecto.

¿Cómo se diseña el programa?

El programa se diseña en función de tus necesidades y de las metas que desees alcanzar. En el primer encuentro se definirá el programa siendo revisado continuamente durante tu estancia para apoyar al máximo tus objetivos.

Si lo deseas, te ofrecemos una entrevista gratuita por teléfono o skype para orientarte sobre el programa a diseñar.

¿Qué herramientas o actividades te proponemos?

El objetivo principal es realizar un trabajo integral implicando el cuerpo, la mente y las emociones. Para ello, utilizaremos algunas de las siguientes herramientas:

- *Coaching.*
- Pensamiento positivo y creativo.
- Respiración Consciente (Rebirthing o renacimiento).
- Técnica Metamórfica.
- Técnica de Liberación Emocional con imanes.

Todo lo anterior, se apoya de manera práctica con otros elementos si así lo deseas:

- Comunicación Eficaz y Escucha Empática.
- Inteligencia Emocional.
- Meditación.
- Flores de Bach.
- Espacios Creativos (escritura, pintura, movimientos, etc.).
- Conexión con la naturaleza y sus elementos.
- Asesoramiento en alimentación.
- Visitas turísticas a lugares con encanto muy arraigados en nuestra historia: pueblos de origen medieval e ibérico.
- Descanso y, sobre todo, mucho placer y disfrute.

Nuestro objetivo es que además del trabajo personal, puedas volver a casa con herramientas prácticas para aplicar en tu día a día. Entre ellos, el juego de Cartas de Preguntas Creativas que fortalecerán nuevos hábitos de pensamiento positivo (incluido en el precio).