



Con
Sentidas

Retiro

para mujeres

19 - 21 de Julio

Laguna de Cameros - La Rioja

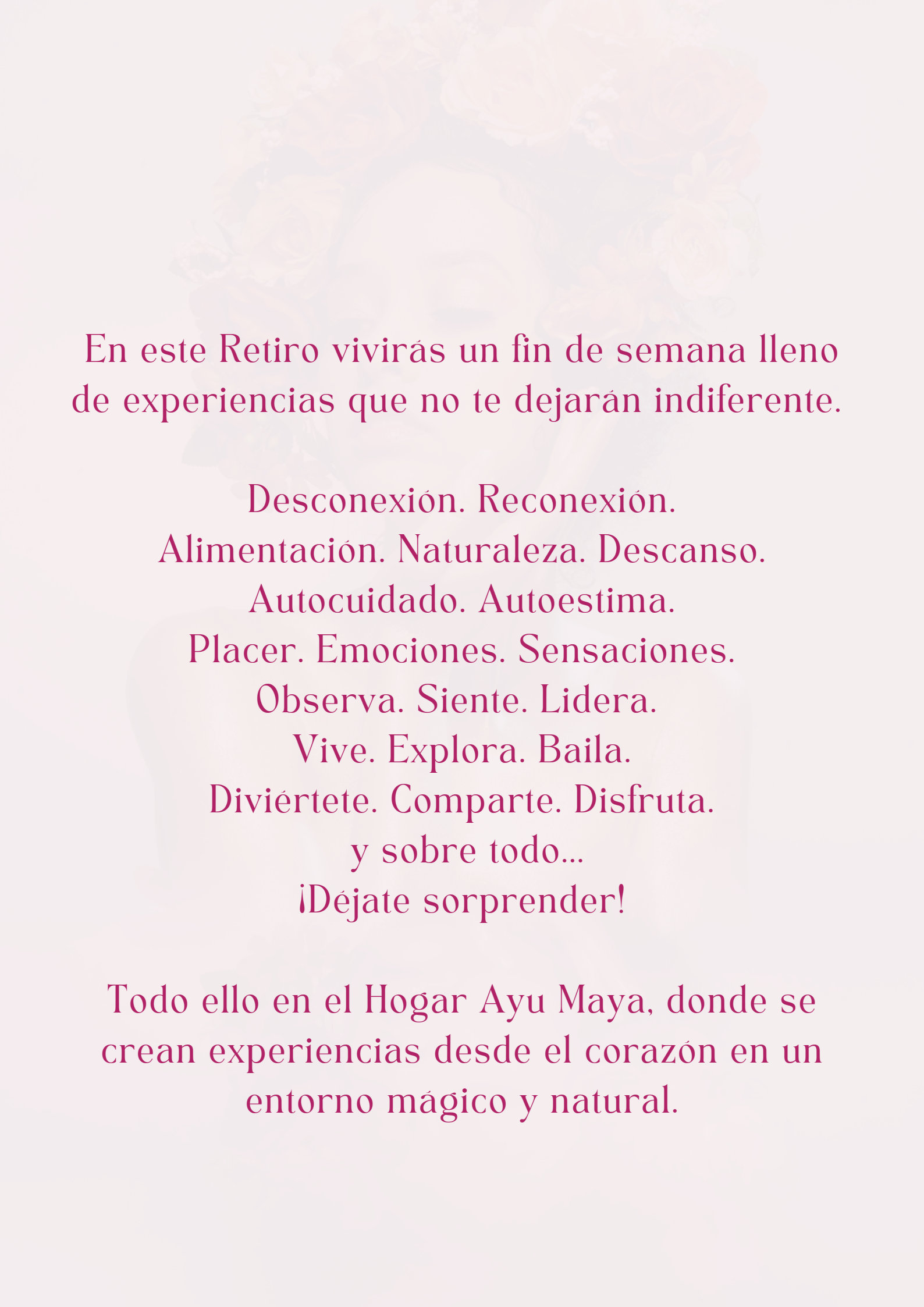
Abrete a la curiosidad, déjate sorprender, conecta con el disfrute, agudiza tus sentidos y explora nuevas sensaciones.

Saborea cada momento, juega, baila, crea y conecta con la mujer poderosa que habita en ti y está deseosa de salir.

Te voy a pedir que confíes en mí, que te dejes guiar. Aunque pueda parecerte una locura, no darte apenas información de lo que te vas a encontrar estos días es parte de la experiencia.

Cierra los ojos, respira y si sientes que algo te vibra, eres una de esas mujeres únicas que estoy buscando para vivir esta experiencia.

¿Te atreves?



En este Retiro vivirás un fin de semana lleno de experiencias que no te dejarán indiferente.

Desconexión. Reconexión.
Alimentación. Naturaleza. Descanso.
Autocuidado. Autoestima.
Placer. Emociones. Sensaciones.
Observa. Siente. Lidera.
Vive. Explora. Baila.
Diviértete. Comparte. Disfruta.
y sobre todo...
¡Déjate sorprender!

Todo ello en el Hogar Ayu Maya, donde se crean experiencias desde el corazón en un entorno mágico y natural.

PROGRAMA ORIENTATIVO

VIERNES 19 / 07

17:00 h Recepción y distribución de habitaciones.

18:30 h Bienvenida y Presentación

20:30 h Cena

22:00 h Dinámicas en la Sala

SÁBADO 20 / 07

8:00 h Práctica matutina

9:00 h Desayuno

10:30 h Dinámicas en la Naturaleza

14:00 h Comida

17:00 h Dinámicas en la Sala

20:30 h Cena

22:00 h Dinámicas en la Sala

PROGRAMA ORIENTATIVO

DOMINGO 21 / 07

8:00 h Práctica matutina

9:00 h Desayuno

10:30 h Dinámicas en la Sala

14:00 h Comida

15:30 h Dinámica de Cierre y Despedida.

QUE INCLUYE

Actividades y alojamiento con pensión completa (comida vegetariana) en habitación doble (2 camas) compartida. Todas las habitaciones tienen baño propio. Infusión, frutos secos y frutas siempre disponible

CONDICIONES

Aportación 290€

Para reservar tu plaza, debes abonar una señal de 90€ en el siguiente número de cuenta:

ES45 0182 5297 2902 0186 1120
(BBVA)

o por Bizum al 634 55 69 17

indicando tu nombre y «Reserva 19 al 21 de julio».

El resto se abonará, en efectivo, a la llegada del retiro

Para cualquier consulta 634 55 69 17
o en lajarradetuvida@gmail.com



Soy Arantza Gargallo
Coach de Vida y Salud,
Maestra de Meditación
Experta en Alta Sensibilidad.

Creadora de “La Jarra de tu Vida”
Espacio de Bienestar sin culpa para Mujeres
Inconformistas.

Libre, Rebelde, Exploradora y Sensible.

Acompaño a mujeres a priorizarse y
conquistar la vida de sus sueños, sin sentirse
culpables por ello, trabajando 3 pilares:

Autocuidado, Autoestima y Empoderamiento



Desde bien pequeña me di cuenta de la conexión que tenía con mi cuerpo cuando éste me lanzaba señales constantemente, tanto en las situaciones que vivía como agradables, como en las que sentía como peligro.

Un día una amiga me habló de su rasgo PAS y puso en mis manos dos libros que hablaban de la Alta Sensibilidad. Fue todo un descubrimiento y entonces todo comenzó a encajar y cobrar sentido. Mi intuición no me había fallado y todas esas emociones y sensaciones en mi cuerpo tenían un “para qué”.

Reconocer estas señales, escucharlas y atenderlas, me han ayudado a conocerme mejor y tomar mejores decisiones.