

# PAUSARTE

CALMA / AUTOUIDADO / CONEXIÓN

9 - 11 MAYO  
ASTURIAS

espacio  
ARCADIA 



UN RETIRO PARA  
VOLVER A TI...

**DÓNDE**

Casa Rural Selmo, Asturias

**CUÁNDO**

9-11 mayo







HAZ UNA PAUSA.  
RESPIRA.  
RECONECTA.

- ¿Cuánto hace que no te dedicas tiempo?
- Pausarte es un retiro de bienestar diseñado para mujeres que desean parar, soltar el estrés y reconectar consigo mismas.
- Un fin de semana donde tú decides: participar en nuestras actividades o simplemente descansar.



# ¿QUÉ ENCONTRARÁS EN PAUSARTE?

- Mindfulness y respiración para la calma.
- Yoga para soltar tensiones.
- Pilates e hipopresivos para fortalecer tu cuerpo.
- Autocuidado del pie para una buena postura.
- Aromaterapia para equilibrar emociones.
- Kinesiología para guiarte hacia tu bienestar.
- Paseos por la naturaleza para despejar la mente.
- Alimentación consciente con ingredientes locales.
- Espacios para descanso y reflexión.



ELIGE LO QUE MÁS TE RESUENE, SIN PRESIONES NI EXIGENCIAS





# UBICACIÓN & ALOJAMIENTO

Casa Rural Selmo en El Valle, Asturias.

- Un entorno rodeado de naturaleza para desconectar del ruido.
- Habitaciones acogedoras y espacios diseñados para el bienestar.
- La combinación perfecta entre la tranquilidad del campo y la cercanía a la playa.



# CONÓCENOS



ANA GONZÁLEZ

RESPIRACIÓN & MEDITACIÓN,  
COACHING Y AUTOCUIDADOS.

Ana te guiará con suavidad hacia tu calma interior a través de la respiración y la meditación, compartiendo herramientas prácticas de coaching para integrar el autocuidado en tu día a día.



SIRLEY PORTELLE

INSTRUCTORA DE YOGA  
FISIOTERAPEUTA

Sirley fusiona su conocimiento como fisioterapeuta con la fluidez del yoga para ayudarte a moverte con consciencia, liberar tensiones y cuidar tu cuerpo con amabilidad.



MÓNICA GARCÍA

INSTRUCTORA DE PILATES E  
HIPOPRESIVOS

Mónica te acompañará a redescubrir la fuerza y la inteligencia de tu cuerpo con el pilates y los hipopresivos, cuidando la postura y adaptando cada movimiento a tus necesidades.



INDRA LÓPEZ

OSTEÓPATA ESPECIALIZADA  
EN LA MUJER

Indra te acerca a la sabiduría de tu cuerpo desde la osteopatía especializada en la mujer, ayudándote a liberar tensiones y comprender tu bienestar de forma integral.





## ¿CÓMO SERÁ TU FIN DE SEMANA?

### VIERNES 9: LLEGADA Y BIENVENIDA

- 17:00 - 18:00: Llegada y Alojamiento en Casa Rural Selmo. Tiempo para instalarte y respirar.
- 18:00 - 19:30: *Círculo de Bienvenida y Práctica Suave*: Nos reunimos para conocernos, compartir intenciones y soltar el viaje con una sesión de Mindfulness, Respiración y Yoga suave para aterrizar en el aquí y ahora.
- 19:30 - 20:30: Tiempo Libre / Descanso.
- 20:30: Cena Consciente.

\*ESTE HORARIO ES UNA GUÍA FLEXIBLE. SIÉNTETE LIBRE DE PARTICIPAR EN LO QUE TE APETEZCA Y TOMARTE TIEMPO PARA DESCANSAR CUANDO LO NECESITES.



# ¿CÓMO SERÁ TU FIN DE SEMANA?

## SÁBADO 10: PROFUNDIZANDO EN EL AUTOCAUIDADO

- 08:00 - 09:15: Práctica Matutina Energizante: Despertamos el cuerpo con una sesión de Yoga fluido para soltar tensiones y empezar el día con vitalidad.
- 09:15 - 10:15: Desayuno Saludable.
- 10:30 - 11:30: Respiración Consciente y Calma del Sistema Nervioso: Una sesión práctica para entender y utilizar la respiración como herramienta clave para gestionar el estrés y encontrar la serenidad.
- 11:45 - 13:00: Taller Cuerpo Consciente: Exploramos la fuerza y la conexión interna a través del Pilates y/o Hipopresivos.
- 13:00 - 13:30: Tiempo libre / Descanso breve.
- 13:30: Comida Consciente.
- 14:30 - 17:00: Tiempo de Descanso / Siesta / Reflexión / Paseo Opcional por la Naturaleza / Terapias opcionales.
- 17:00 - 18:30: Taller de Bienestar Integral: Descubrimos herramientas prácticas para el equilibrio: Autocuidado del Pie / Aromaterapia para las emociones / Kinesiología aplicada al bienestar.
- 18:30 - 20:30: Tiempo Libre / Descanso / Terapias opcionales.
- 20:30: Cena Consciente.



# ¿CÓMO SERÁ TU FIN DE SEMANA?

## DOMINGO 11: INTEGRACIÓN Y HASTA PRONTO

- 08:30 - 09:45: Práctica Matutina Progresiva (75 min):

Inicio (20 min aprox): Meditación Guiada para conectar con el presente y cultivar la calma interior.

Desarrollo (30 min aprox): Yoga Fluido para despertar suavemente el cuerpo y movilizar la energía.

Integración (25 min aprox): Activación Consciente (Pilates/Hipopresivos) para fortalecer el centro e integrar la práctica.

- 09:45 - 10:45: Desayuno Consciente y tiempo para recoger equipaje.
- 11:00 - 11:45: Taller: Llevando el Autocuidado a Casa: Herramientas prácticas y reflexiones para integrar lo vivido y mantener la conexión contigo misma en tu rutina diaria.
- 11:45 - 12:45: Círculo de Cierre: Un espacio sagrado para compartir la experiencia del retiro, honrar el camino recorrido juntas y despedirnos.
- 13:15: Comida de Despedida.
- 15:00 (aprox): Salida y ¡hasta pronto!



# PRECIOS

Reserva hasta el 30/04 incluido:

- Retiro sin alojamiento 190 €
- Retiro en habitación doble 300 €
- Retiro en habitación individual 395 €

Reserva a partir del 01/05:

- Retiro sin alojamiento 220 €
- Retiro en habitación doble 340 €
- Retiro en habitación individual 425 €

# QUÉ INCLUYE

- 2 noches de alojamiento en Casa Rural Selmo
- Pensión completa con alimentación consciente
- Todas las actividades del retiro
- Materiales básicos para las prácticas (esterillas, bloques, cinturones)
- Espacios de descanso y desconexión







## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Clases de surf
- Masaje / Osteopatía
- Coaching y reprogramación mental

\*Actividades opcionales con coste adicional.  
Reserva previa necesaria. Consúltanos precios.



# RESERVA DE PLAZA

- Plazas limitadas.
- Para asegurar tu plaza es necesario realizar un pago inicial del 25% como señal de reserva.
- El importe restante deberá abonarse en efectivo el día de la llegada.

# POLÍTICA DE CANCELACIÓN

- Si cancelas hasta el 30 de abril, se reembolsará la totalidad de la reserva.
- Puedes transferir tu plaza a otra persona.
- En caso de cancelación por parte de la organización, se reembolsará el 100% del importe abonado.





## ¿QUÉ DEBO LLEVAR?

- Ropa cómoda para las prácticas (yoga, pilates)
- Ropa de abrigo para los paseos y las noches (Asturias puede ser fresca)
- Calzado adecuado para caminar por la naturaleza
- Tu esterilla de yoga personal (opcional, habrá disponibles)
- Botella de agua reutilizable
- Neceser con tus artículos de aseo
- Un cuaderno y bolígrafo si te gusta escribir
- Y... ¡MUCHAS GANAS DE DISFRUTAR Y DESCONECTAR!





# PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Puedo ir sola?**

Sí, muchas participantes vienen solas y es un espacio seguro y acogedor.

- **¿Necesito experiencia previa?**

Tanto si eres alumna habitual como si es tu primera vez con nosotras o en un retiro, ¡serás muy bienvenida!

Diseñamos las prácticas para que todas puedan seguirlas y disfrutar.

- **¿Cómo llego al retiro?**

Te enviaremos indicaciones detalladas y opciones de transporte. Si vienes en coche y quieres compartir viaje con otras asistentes, podemos ayudarte a coordinarlo.

- **¿Puedo participar solo en algunas actividades?**

Sí, Pausarte es un espacio de libertad. Puedes elegir las actividades que más te resuenen y tomarte momentos de descanso si lo necesitas.



# PAUSARTE



SI NECESITAS ESA PAUSA...  
¡CONTÁCTANOS!

673 502 517  
ESPACIOARCADIA@GMAIL.COM