

PAUSARTE

CALMA / AUTOUIDADO / CONEXIÓN

17 - 19 OCTUBRE
ASTURIAS

espacio
ARCADIA 

TRAS LA MÁGICA EXPERIENCIA
DE MAYO, VUELVE PAUSARTE.

DÓNDE

Casa Rural Selmo, Asturias

CUÁNDO

17 - 18 - 19 octubre

La energía que creamos juntas fue tan especial que no podíamos esperar para proponeros una nueva fecha. Esta vez, te invitamos a hacer una pausa en pleno otoño, una estación que nos invita de forma natural a ir hacia adentro, a buscar el calor y a reconectar con nuestra esencia antes de que llegue el invierno.



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 en qué participar siguiendo el propio ritmo de tu cuerpo.



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, la meditación y el coaching, compartiendo herramientas prácticas que puedas integrar fácilmente en tu día a día por muy ajetreado que sea.



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?

¿QUÉ HAREMOS?

- MOMENTOS DE MOVIMIENTO CONSCIENTE

Despertarás tu cuerpo con sesiones de Yoga fluido para soltar tensiones , y lo fortalecerás desde el centro con Pilates e Hipopresivos, siempre escuchando tus límites.

- ESPACIOS PARA LA CALMA MENTAL

Aprenderás a gestionar el estrés con prácticas de Mindfulness y Respiración consciente. Te guiaremos en meditaciones para encontrar la serenidad que ya habita en ti.

¿CÓMO SERÁ TU FIN DE SEMANA?

¿QUÉ HAREMOS?

- TALLERES PARA EL ALMA Y EL AUTOCUIDADO

Exploraremos herramientas para tu bienestar integral: desde el autocuidado del pie y la aromaterapia para equilibrar emociones , hasta la kinesiología para conectar con tu sabiduría interna. Y crearemos un espacio seguro en nuestros círculos de bienvenida y cierre para compartir y sentirnos sostenidas.

- NUTRICIÓN PARA EL CUERPO Y LA COMUNIDAD

Disfrutarás de deliciosas comidas conscientes , paseos por la naturaleza asturiana y, lo más importante, tiempo libre para no hacer nada, simplemente SER.

Todo esto es una guía flexible. Tú decides tu ritmo, tú eliges tu pausa.

¿Lista para fluir?

PRECIOS

Reserva hasta el 30/09 incluido:

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

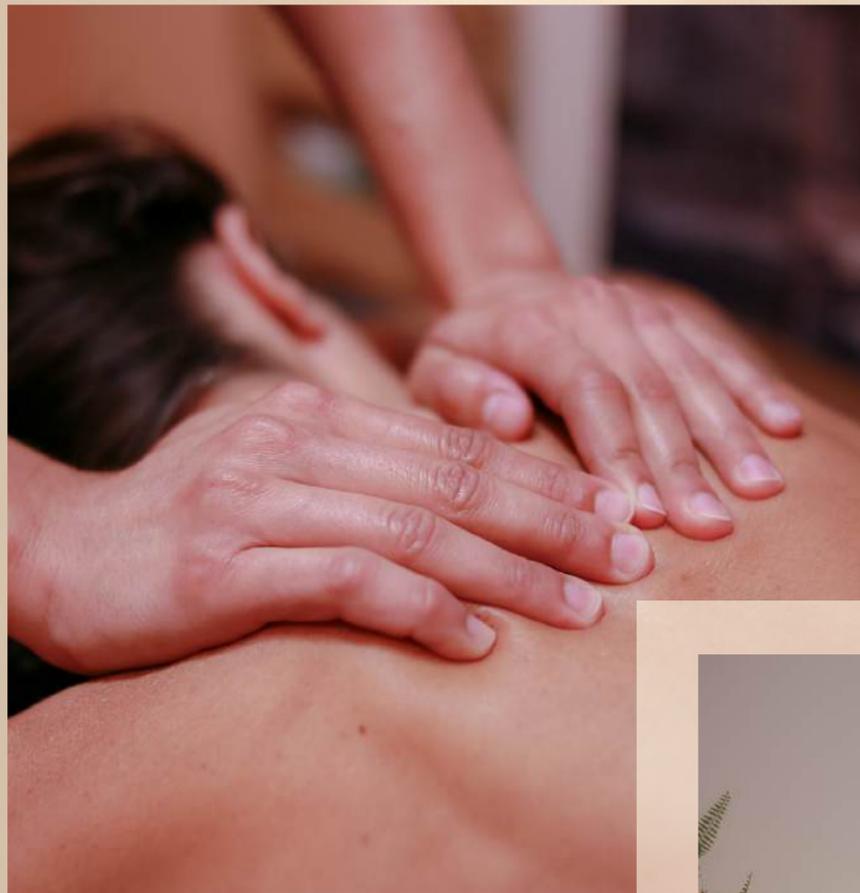
Reserva a partir del 01/10:

- 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

- Masaje / Osteopatía / Pilates suelo pélvico
- 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.

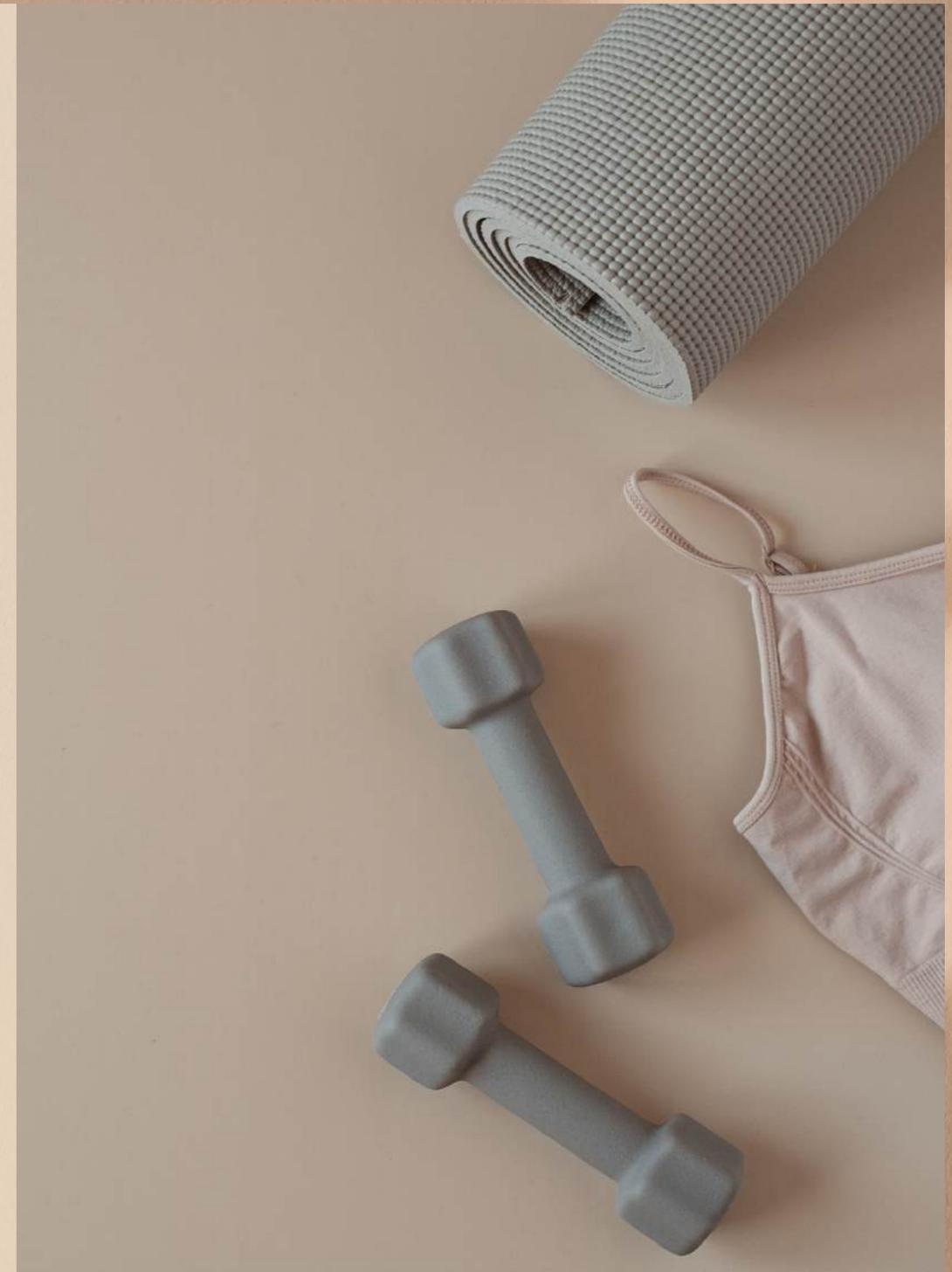
POLÍTICA DE CANCELACIÓN

- Si cancelas hasta el 21 de septiembre, 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

¿LISTA PARA REGALARTE ESTA PAUSA?
NOS ENCANTARÁ ACOMPAÑARTE

Contacta con nosotras para resolver cualquier duda
y guiarte para reservar tu plaza.

673 502 517

ESPACIOARCADIA@GMAIL.COM