

# RETIRO

## RAÍCES EN CALMA.

10 de mayo | De 10h00 a 14h00

Este recorrido es un reinicio consciente: una transición desde lo mental hasta lo físico, donde primero calmamos los nervios, después destensamos el cuerpo y finalmente aprendemos a escucharnos.

*La mente*

Vuelve a tu centro.

*El cuerpo*

Baja revoluciones.

*El sentir*

Habita tu calma.

*El nutrir*

Recetas para la calma.

*El sonido*

Sintoniza tu esencia.

# UN VIAJE HACIA TI.

*VUELVE A TU CENTRO.  
BAJA REVOLUCIONES.  
HABITA TU CALMA.*

Planteamos esta mañana como una armonización en cuatro etapas: equilibrio mental, liberación física, conexión con el sentir y reposo vibracional.

*Respirar*

- **El foco:** Calmar el sistema nervioso y liberar el estrés.
- **El objetivo:** aprenderemos a hackear tu sistema nervioso para que trabaje a tu favor.

*Soltar*

- **El foco:** Aliviar tensiones en el core, la espalda y la mandíbula.
- **El objetivo:** Liberar el eje central, el diafragma y las cervicales para recuperar la movilidad.

*Escuchar*

- **El foco:** Conectar con la flexibilidad a través del yoga somático.
- **El objetivo:** Reconocer cómo te sientes y aprender a escuchar las señales de tu cuerpo.

*Nutrir*

- **El foco:** Alimentar el cuerpo desde la consciencia y la ligereza.
- **El objetivo:** Descubrir cómo nutrirnos sin saturar el sistema digestivo.

*Vibrar*

- **El foco:** Sintonizar con la frecuencia de los cuencos para un masaje celular profundo.
- **El objetivo:** Integrar el trabajo realizado, permitiendo que la relajación se asiente.

# RETIRO

## *RAÍCES EN CALMA.*

**10 de mayo | De 10h00 a 14h00**

Regálate una mañana para volver a ti. No necesitas experiencia previa, solo las ganas de soltar y habitar tu propia calma.

Las **PLAZAS** son **LIMITADAS** para garantizar un espacio íntimo y cuidado.

**85€ alumnas**  
**95€ no alumnas**

☎ 673 502 517



Rúa Arzobispo Lago González, 4-1º, A Coruña