

An aerial photograph of a beach with turquoise waves crashing onto the shore. The sand is a warm, golden-brown color, and the water is a vibrant, clear blue-green. The waves are breaking in a rhythmic pattern, creating white foam. The overall scene is serene and beautiful.

# RETIRO ÁMATE MÁS

MARBELLA

6 AL 9 DE JUNIO

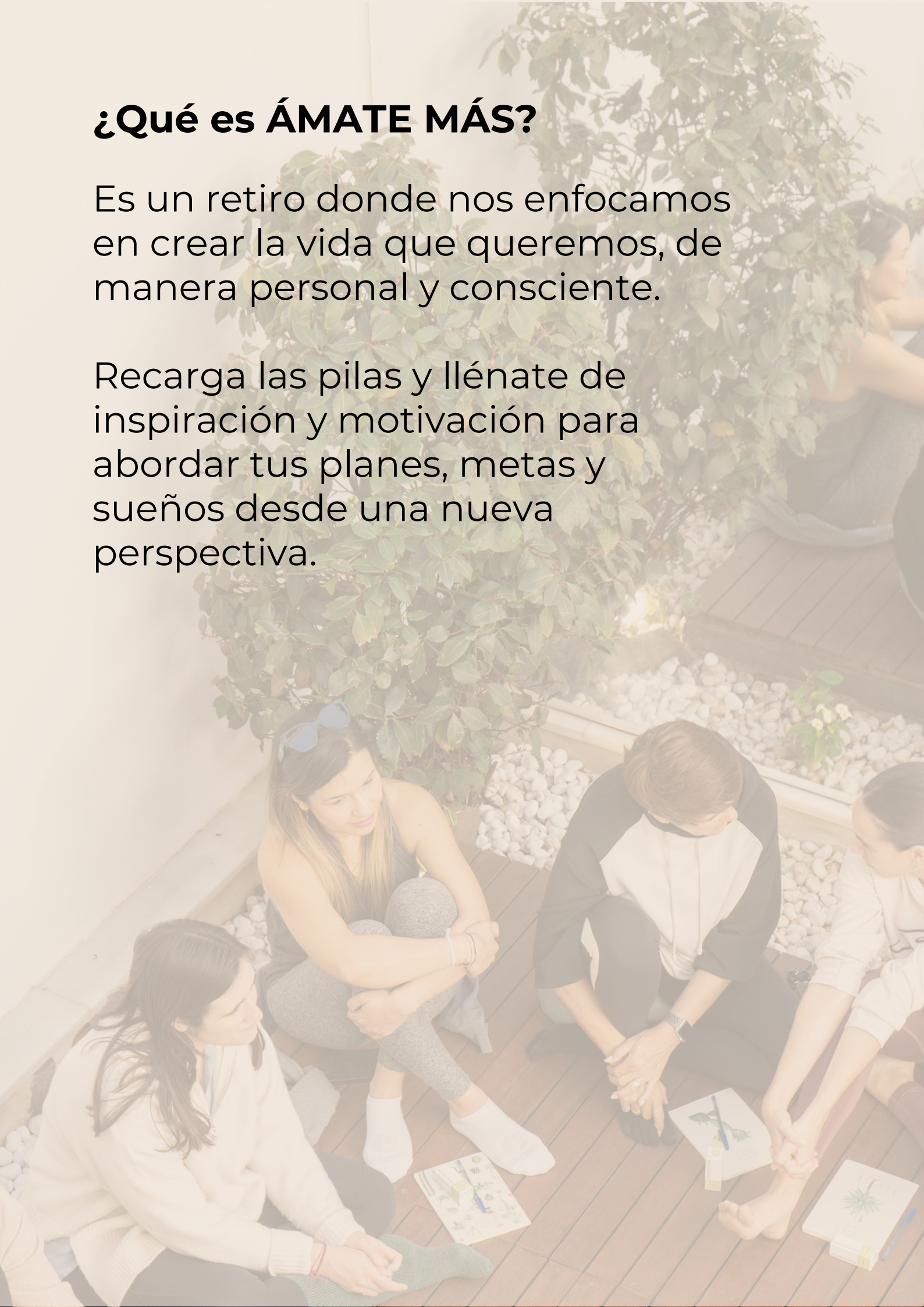
BY ECO CHIC



## ¿Qué es **ÁMATE MÁS?**

Es un retiro donde nos enfocamos en crear la vida que queremos, de manera personal y consciente.

Recarga las pilas y llénate de inspiración y motivación para abordar tus planes, metas y sueños desde una nueva perspectiva.





ÁMATE MÁS



## **El primer paso hacia la vida que quieres crear**

ÁMATE MÁS by Eco Chic es un retiro de 4 días donde podrás re-conectar contigo misma/o y definir los pasos que necesitas para alcanzar tus objetivos.

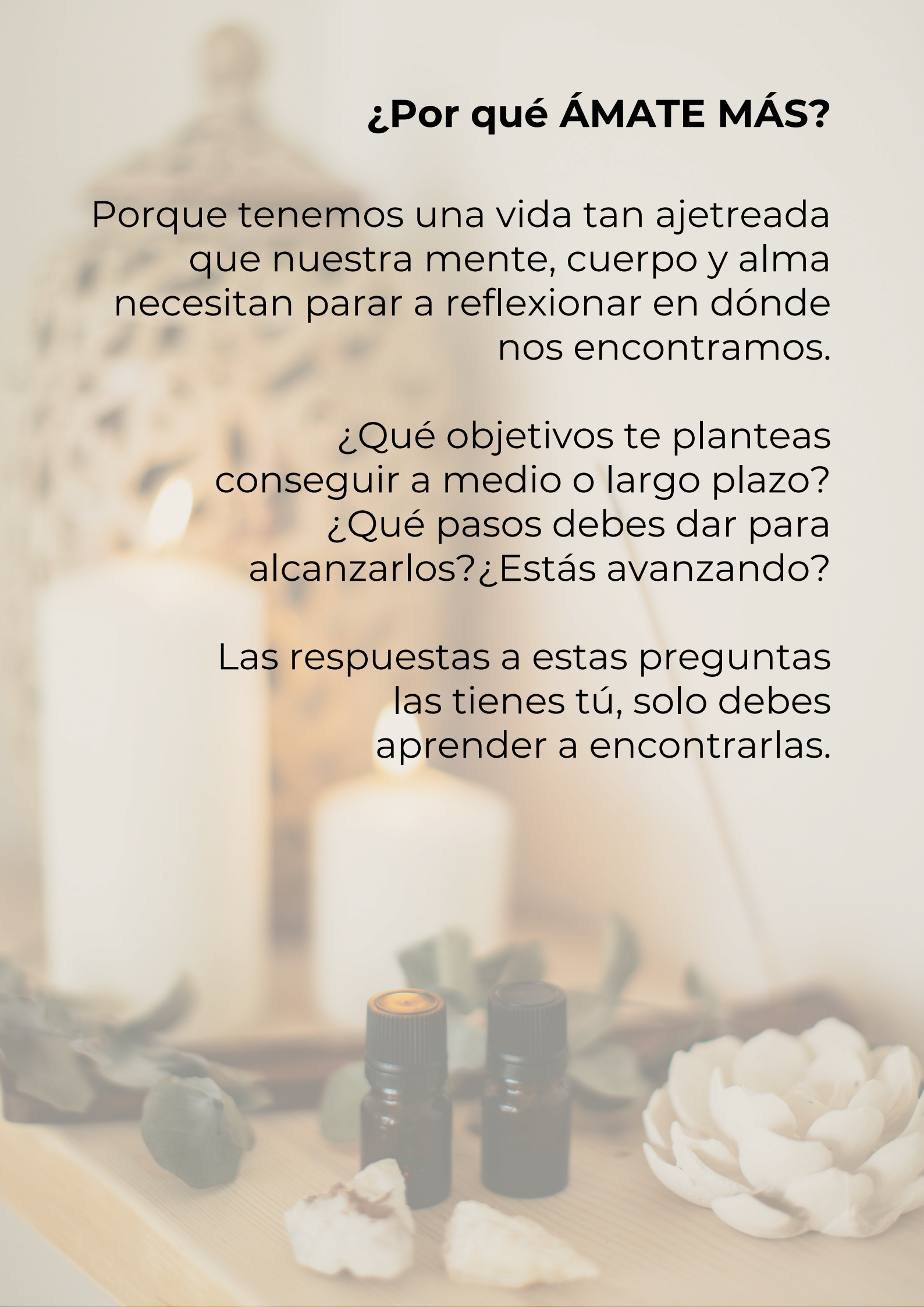
Es una experiencia creada para ti, donde vas a adquirir herramientas para mejorar tu equilibrio cuerpo - mente - alma.

## ¿Por qué ÁMATE MÁS?

Porque tenemos una vida tan ajetreada que nuestra mente, cuerpo y alma necesitan parar a reflexionar en dónde nos encontramos.

¿Qué objetivos te planteas conseguir a medio o largo plazo?  
¿Qué pasos debes dar para alcanzarlos? ¿Estás avanzando?

Las respuestas a estas preguntas las tienes tú, solo debes aprender a encontrarlas.





## ÁMATE MÁS

### **Este retiro es para ti si sientes que...**

- › Necesitas recargar tu energía, dedicándote tiempo.
- › Buscas hacer cambios en tu vida.
- › Tienes una idea pero no sabes cómo llevarla a cabo.
- › Quieres mejorar y adoptar nuevos hábitos saludables.
- › Te apetece conocer a personas con las que compartir.

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es sí, significa que ÁMATE MÁS es tu plan ideal.



# **PROGRAMA**

## **JUEVES 6**

15.00 - 15.30 | Bienvenida y recepción

17.00 - 18.00 | Inteligencia emocional, charla amor propio y taller efecto Damasio

DESCANSO Y RELAX

19.00 - 20.30 | Alimentación consciente

21.00 - 21.30 | Meditación bajo las estrellas

## **VIERNES 7**

8.00 - 8.30 | Ayunoterapia

8.30 - 11.00 | Baño de mar y meditación

12.00 - 13.00 | Cóctel orgánico

DESCANSO Y RELAX

16.30 - 17.30 | Taller Ikigai

18.00 - 19.00 | Meditación

19.00 - 20.00 | Los secretos de la medicina oriental

20.00 - 21.00 | Aromaterapia

21.00 - 23.00 | Eco-BBQ

23.00 - 23.30 | Lanzamiento de farolillos



# **PROGRAMA**

## **SÁBADO 8**

8.00 - 8.30 | Ayunoterapia

9.00 - 10.00 | Subida a la Concha y Cruz del Juanar

10.30 - 11.30 | Bajada, meditación guiada en silencio

12.00 - 13.00 | Mindfulness a través del arte

13.00 - 14.00 | Brunch, show cooking

15.00 - 16.00 | Taller de fotografía

16.30 - 17.30 | El poder de las piedras

**DESCANSO Y RELAX**

19.00 - 23.30 | Salida vegan night life breath

00.00 - 00.30 | Descubriendo las estrellas

## **DOMINGO 9**

9.00 - 10.00 | Estiramientos y respiración

11.00 - 12.00 | Brunch, show cooking

12.30 - 13.00 | Taller beneficios de la salud

**DESCANSO Y RELAX**

15.30 - 16.30 | Workshop: las siete virtudes del alma

17.00 - 18.00 | Sanación de recuerdos, musicoterapia

19.00 - 19.30 | Despedida y traslado al aeropuerto



# *Amarte te hará libre*

No se trata únicamente de un fin de semana de desconexión, amarte más es un trabajo consciente y diario, que requiere adquirir hábitos y mantenerlos en el tiempo.

Por eso, hemos preparado varios talleres relacionados con la consciencia, el autoconocimiento o la búsqueda de tu Ikigai.







## Alimentación consciente

Despertaremos los cinco sentidos a través de la comida para sacar nuestro máximo rendimiento durante el retiro, con la comida más nutritiva y deliciosa.

Recibirás pautas de alimentación que te ayudarán a prestar atención plena a lo que comas y cómo lo hagas. El menú será 100% natural, sin gluten, lactosa, ni aditivos que condicionen tu metabolismo.



## La villa

Contamos con un espacio que integra materiales naturales, comodidad y zonas ideales para las actividades a realizar, en un enclave precioso, rodeado de naturaleza local.

Un espacio seguro y sostenible para desconectar y reflexionar en Villa Samahdi Marbella.









Suite Templanza



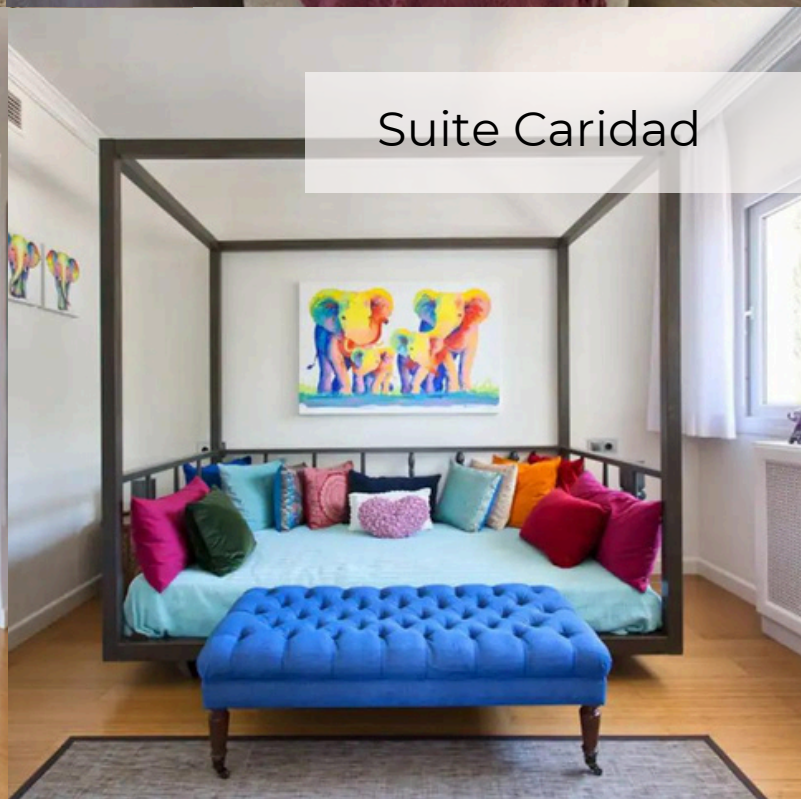
Suite Paciencia



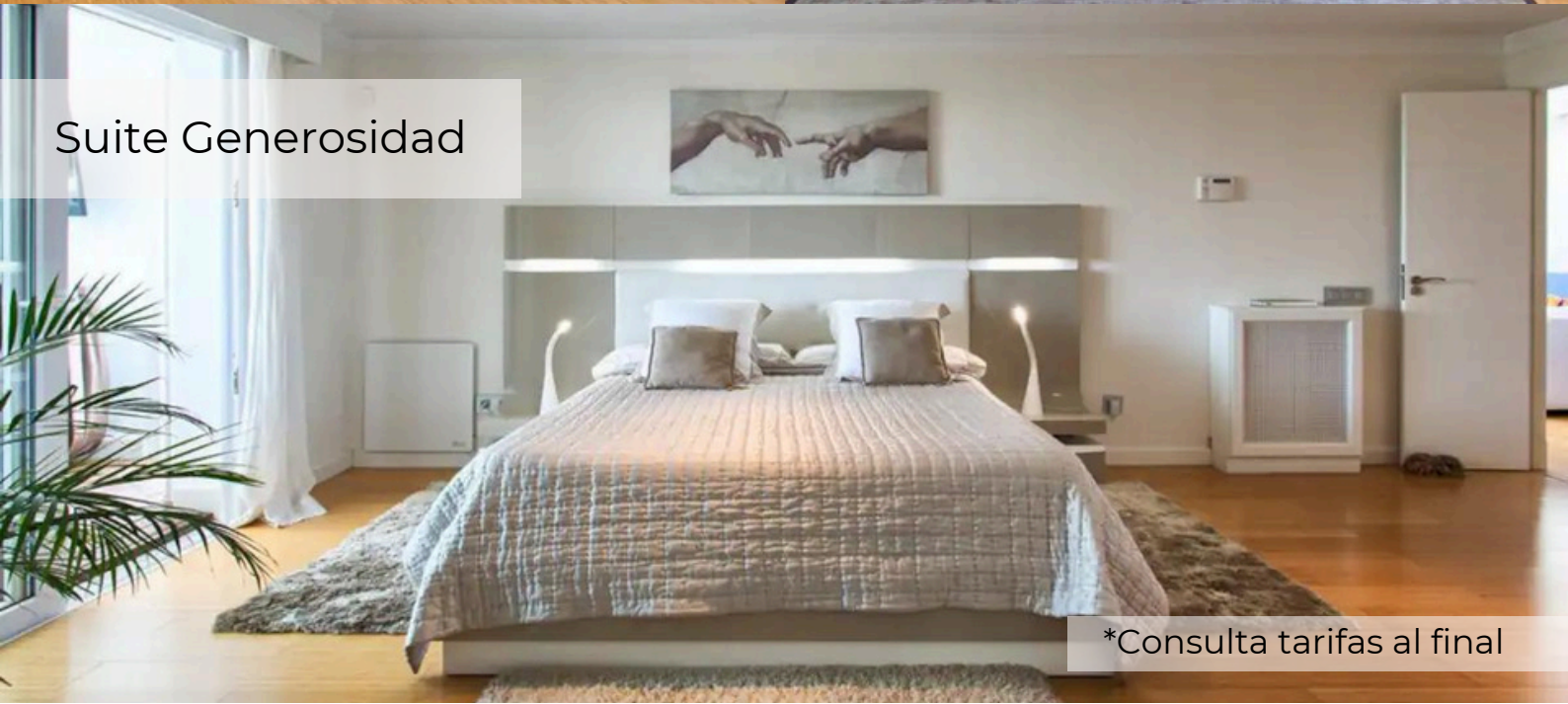
Suite Diligencia



Suite Caridad



Suite Generosidad



\*Consulta tarifas al final



## ¿Qué más ofrece la villa?

Jacuzzi y piscina exterior de agua salada, equipado con sistema de osmosis inversa para revitalizar e higienizar el agua, alcalinizándola y eliminando toxinas de la piel.

Sauna, cromoterapia con capacidad para 8 personas y fuente de agua fría para generar baños de contraste.

Estudio de yoga, gimnasio, cama de masaje.

Home cinema con proyector y pantalla de 180".

Huerto ecológico con arboles frutales y gallinero para tener huevos frescos a diario. 2 barbacoas y mesa ping-pong.

Estacionamiento para 3 vehículos con puntos de carga para vehículo eléctrico.





## **Meditación y respiración**

El movimiento y la quietud son herramientas vitales para encontrar el equilibrio que buscamos.

Emplearemos técnicas de respiración consciente, mindfulness y relajación para conectar con nuestro interior, enfocándonos en aquello que queremos percibir.



## Talleres y actividades

A través del descubrimiento de disciplinas encontrarás nuevas formas de conectar a nivel interior y exterior.

Sesiones de aromaterapia, masajes, musicoterapia, los secretos de la medicina oriental o el poder de las piedras te ayudarán a adquirir hábitos para garantizar una correcta higiene emocional.

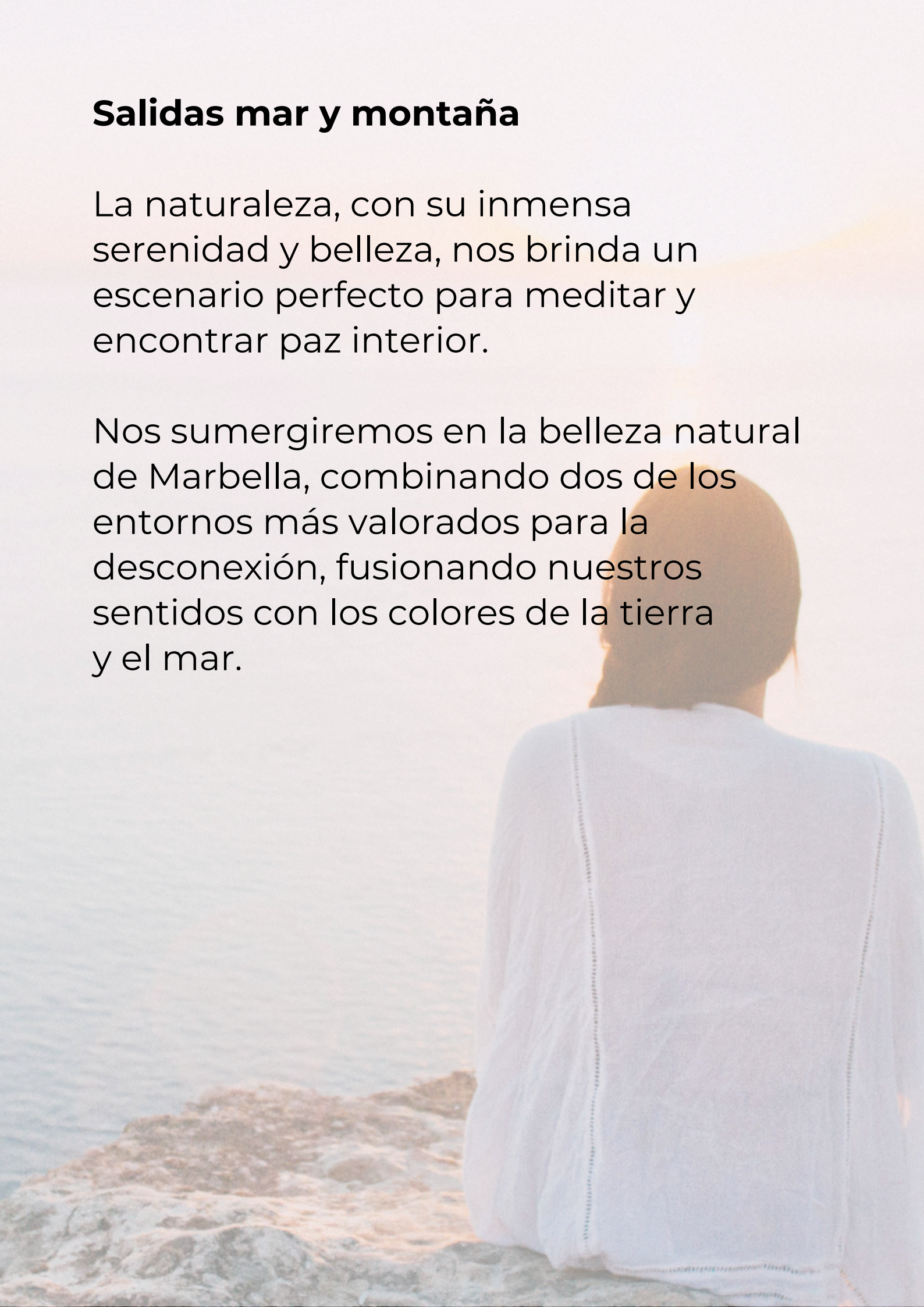




## **Salidas mar y montaña**

La naturaleza, con su inmensa serenidad y belleza, nos brinda un escenario perfecto para meditar y encontrar paz interior.

Nos sumergiremos en la belleza natural de Marbella, combinando dos de los entornos más valorados para la desconexión, fusionando nuestros sentidos con los colores de la tierra y el mar.





## Mucho más que un retiro

Lo que haremos durante el retiro no termina allí. Podrás formar parte de una comunidad privada que se impulsa y acompaña después de la experiencia.

Además, recibirás información de los próximos eventos o retiros que organicemos, por si buscas volver a vivir experiencias similares en el futuro.





## Precios y condiciones

1.500€ por persona

Cama doble o individual

Opción Suite Generosidad (2.100€) - *Incluye despacho, baño propio y jacuzzi*

Opción Suites Templanza o Paciencia (1.950€)

### Incluye

- Fin de semana completo con alojamiento, alimentación y traslado.
- Welcome pack “Ámate más” con muestras de las sesiones, herramientas para los talleres y ejercicios de coaching.
- Participación en todos los talleres y actividades.
- Sesión de coaching personalizada.

\*La llegada y salida de la villa será autónoma.

**¡Reserva lo antes posible, porque las plazas son muy limitadas!**



## **Reserva tu plaza**

1. Escríbenos un WhatsApp a +34 605 799 822 o envía un mail a [aida@eco-chic.net](mailto:aida@eco-chic.net) para comprobar que aún quedas plazas disponibles.
2. Haz el depósito abonando el 50% del importe total del retiro.
3. Envíanos un comprobante del depósito por email a [aida@eco-chic.net](mailto:aida@eco-chic.net).

## **Condiciones de pago**

Se realiza el 50% del pago total para formalizar la reserva de la plaza y el 50% restante se abona la semana del 3 al 9 de junio. Se debe hacer el pago de la reserva en la siguiente cuenta:

Eco Chic S.L

ES35 3008 0238 2344 4820 5221

O a través de Bizum al: +34 605 799 822

\* No reembolsable si se decide no venir después de la confirmación del primer pago.



*Te esperamos en*  
**ÁMATE MÁS**

MARBELLA

6 AL 9 DE JUNIO

