

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, capturing the natural beauty of the ocean and beach.

RETIRO ÁMATE MÁS

OTOÑO 2024

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



Redescubre tu potencial

ÁMATE MÁS by Eco Chic es un retiro de tres días donde podrás reconectar 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

DÍA 1

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

DÍA 2

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

DÍA 3

8.00 - 8.30 | Ayunoterapia

9.00 - 10.00 Travesía naturaleza

10.30 - 11.30 | 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

DÍA 4

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.

A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose on a purple mat. They are wearing a white crop top and grey leggings. Their hands are resting on their knees in a mudra. In the foreground, a lit candle is visible. The background is a soft, out-of-focus grey wall. The overall atmosphere is calm and serene.

Meditación y respiración

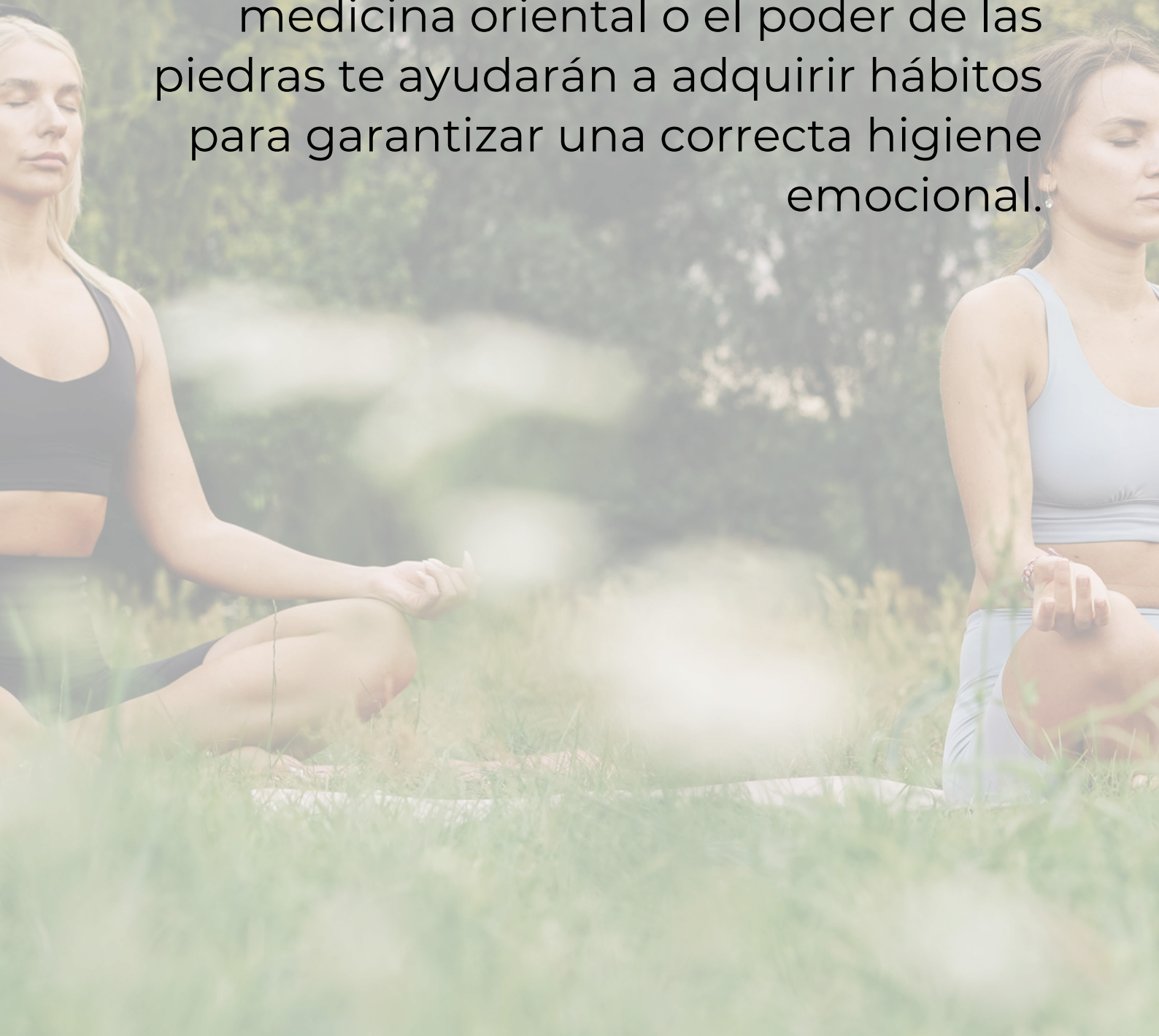
El movimiento y la quietud son herramientas vitales para encontrar el equilibrio que buscamos.

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.

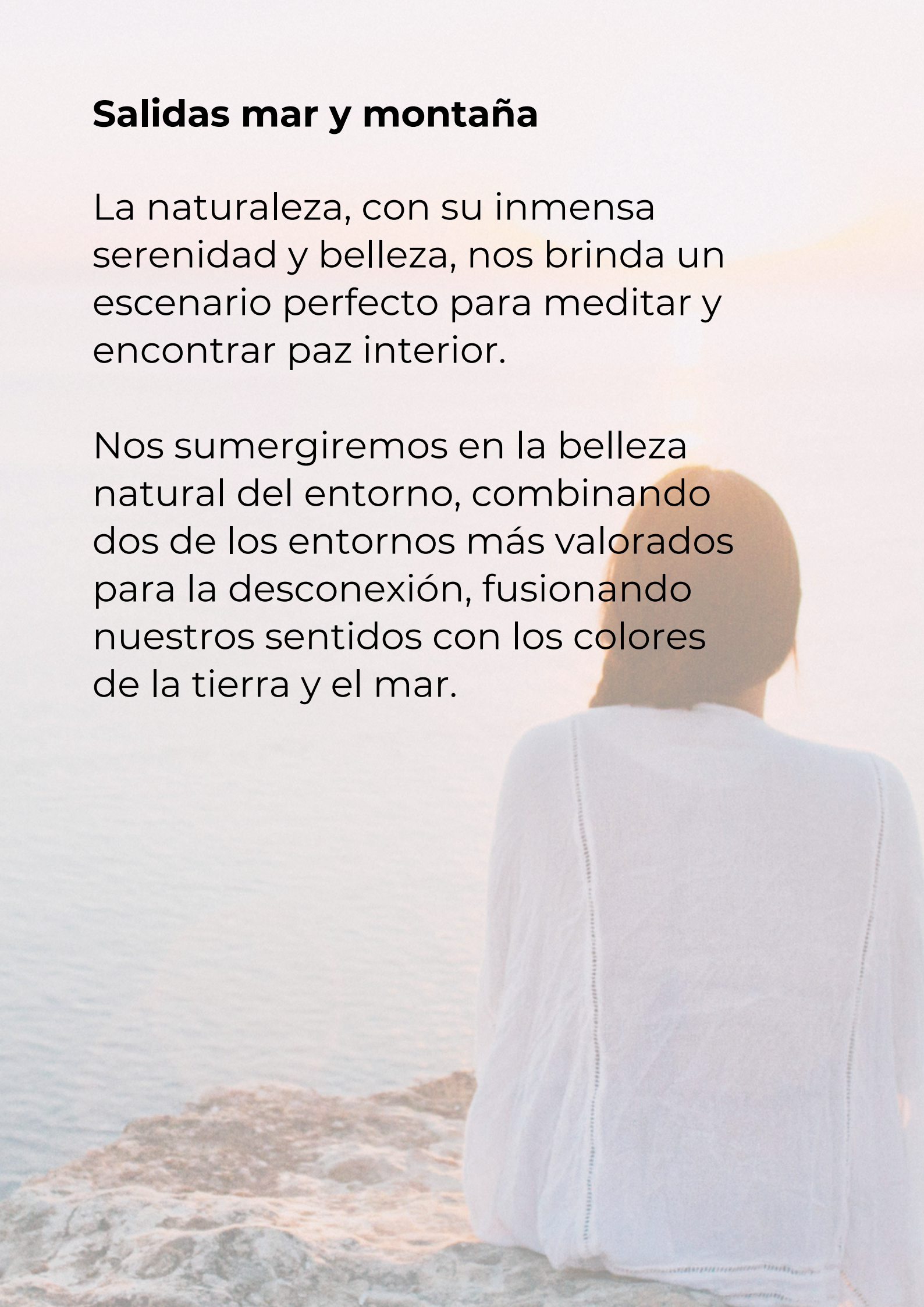
Sesiones de aromaterapia, masajes, musicoterapia, los secretos de la medicina oriental o el poder de las piedras te ayudarán a adquirir hábitos para garantizar una correcta higiene emocional.



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 del entorno, 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.



Reserva tu plaza

1. Escríbenos un WhatsApp a +34 605 799 822 o envía un mail a 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.

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 de alojamiento. 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
ÁMIATE MÁS

OTOÑO 2024

