

Al re_encuentro 2.0

EL RETIRO

Del 16 al 18 de mayo

UN RETIRO EXCLUSIVO PARA MUJERES

En nuestro día a día, dedicamos tiempo y energía a todo lo que nos rodea, pero a menudo olvidamos lo más importante: **nosotras mismas**.

Por ello, hemos diseñado **Al Re_encuentro 2.0**, un retiro exclusivo para mujeres donde podrás reconectar contigo, revitalizar tu energía y encontrar equilibrio en un entorno tranquilo y seguro.

¿Qué te espera en este retiro?

- Un fin de semana en un espacio cuidado y tranquilo.
- Actividades diseñadas para equilibrar cuerpo y mente.
- Talleres sobre nutrición, hormonas y feminidad.
- Dinámicas de suelo pélvico para fortalecer tu energía femenina.
- Rituales de autocuidado que podrás integrar en tu día a día.
- Espacios de conexión y apoyo entre mujeres que comparten tu camino.

Fechas: Del viernes 16 de mayo (16:00 h) al domingo 18 de mayo (13:00 h)

Lugar: Casa Rural Jaén (Carretera Jabalcuz, Jaén)

Incluye: 3 días, 2 noches con pensión completa y todas las actividades

Precio especial hasta el 1 de mayo: 350 € (en lugar de 380 €).

*Como concepto de reserva será necesario abonar el 25% del importe total del retiro previamente.

(No incluye desplazamiento)

La experiencia completa está diseñada para que puedas desconectar y sumergirte en el proceso de reconexión. Sin embargo, si necesitas una **opción de alojamiento más flexible**, consúltanos para valorar otras alternativas.

Al re_encuentro 2.0

EL RETIRO

Del 16 al 18 de mayo

UN RETIRO EXCLUSIVO PARA MUJERES

¿Quién te acompañará en este viaje?

Virginia Hidalgo

Fisioterapeuta experta en Salud Femenina y Maternidad. CEO de Clínica Afisionarte.

Apasionada por la salud integral de la mujer, ha desarrollado su propio método para acompañar a mujeres en su bienestar físico y emocional. Ha sido ponente en numerosas jornadas y colabora activamente con diversas instituciones en pro de la salud femenina.

En este encuentro, Virginia nos guiará en el redescubrimiento de nuestro cuerpo, ayudándonos a conectar con nuestra sabiduría interna y honrar nuestros ciclos naturales.

Mónica Luque

Nutricionista especializada en Salud Femenina y Maternidad. Forma parte del equipo de profesionales de clínica Afisionarte.

Su viaje personal de reconexión con la feminidad la ha llevado a explorar la sabiduría ancestral y el poder curativo de la naturaleza. Como madre y mujer en constante evolución, comprende los desafíos y la belleza del autoconocimiento femenino.

En este retiro, Mónica compartirá herramientas prácticas para que puedas fortalecer tu bienestar, creando una comunidad donde cada mujer pueda brillar en su autenticidad.

Al re_encuentro 2.0

EL RETIRO

Del 16 al 18 de mayo

UN RETIRO EXCLUSIVO PARA MUJERES

PLANIFICACIÓN

DÍA 1 - VIERNES 16 DE MAYO

15:00 - 16:00 | Check-in y bienvenida
16:30 - 17:30 | Juegos y dinámicas de grupo para romper el hielo
17:30 - 19:30 | Conexión hormonal y corporal: el lenguaje de tu ciclo
19:30 - 20:30 | Nutrición para la mujer
20:30 - 21:30 | Cena y tiempo libre

DÍA 2 - SÁBADO 17 DE MAYO

09:30 - 10:30 | Pilates adaptado
10:30 - 11:30 | Desayuno
11:30 - 12:00 | Descanso
12:00 - 13:30 | Rutina de autocuidado consciente
13:30 - 14:00 | Conexión con tu suelo pélvico
14:00 - 16:30 | Almuerzo y tiempo libre
16:30 - 17:30 | Dinámica en parejas: Reflejo en ti
17:30 - 19:30 | Explora, Siente y Libera
19:30 - 20:30 | Alimentando tu esencia
20:30 - 21:30 | Cena y tiempo libre

DÍA 3 - DOMINGO 18 DE MAYO

09:30 - 10:30 | Entrenamiento funcional y de fuerza
10:30 - 11:30 | Desayuno
11:30 - 12:30 | Dinámica oráculo: Mensajes para tu camino
12:30 - 13:00 | Cierre y despedida

Nota: La programación está sujeta a posibles cambios y modificaciones en función del grupo.

Este retiro no es solo un descanso, es una oportunidad para priorizarte, recargar energías y fortalecer tu bienestar físico y emocional.

Plazas limitadas para garantizar una experiencia íntima y transformadora. Si sientes que este es tu momento, te esperamos con los brazos abiertos. Para reservar tu plaza o resolver dudas, contáctanos.

♥ *Con cariño,*
Virginia Hidalgo & Mónica Luque