

RETIRO ELEMENTO AGUA

ARMONIZA TUS CUERPOS

6, 7, 8, 9 y 10 de Diciembre



EL INVIERNO INVITA A ESCUCHARTE Y A SENTIR EL NUEVO RITMO, ESE QUE ARMONIZA

Sólo es necesario posar la mirada unos instantes en la naturaleza, y enseguida recibiremos el mensaje de la calma que reina en estos momentos del ciclo solar.

Estar en contacto directo con esa naturaleza, facilita muchísimo sincronizarnos con su pulso natural, ese al que estamos sujetos todos los seres vivos, ese que nos armoniza, y que invita a conectar con su fractal dentro de nosotros, nuestro espacio interno de calma, nuestra joya y tesoro.

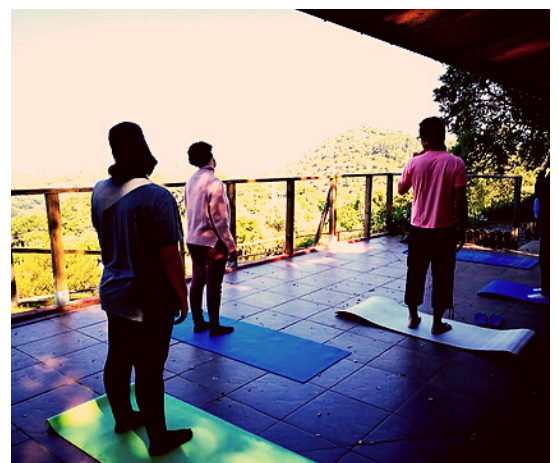
EL PROPÓSITO DEL RETIRO

Realmente nuestra propuesta sentida tiene varios propósitos, unidos a un sentido y dirección concretos. Como venimos haciendo desde hace más de 5 años en nuestras propuestas, buscamos crear un espacio de escucha interna, y a la vez una conexión con la naturaleza que nos rodea y toda su sabiduría.

Estas dos naturalezas, la interna y la externa no son más que fractales de un mismo origen. Nuestra armonía y equilibrio en general y la de todos nuestros cuerpos en particular (físico, emocional, mental, energético,...), dependen del pulso y sincronía de esas dos naturalezas antes mencionadas.

En nuestros retiros ofrecemos todas las facilidades para que vivas y goces de esa conexión, tanto por el lugar y condiciones externas, como por las herramientas ofrecidas y vivencias experimentadas.

Es cierto, que el asfalto y el ritmo de vida hacen que, por un lado vivamos a espaldas del verdadero lugar al que pertenecemos (la naturaleza, con sus ritmos y ciclos), y por otro lado, que el ritmo de hacer y responsabilidades sean tan exigentes que nos veamos viviendo en piloto automático, con el sistema nervioso simpático a tope y sin espacio para sentir.



Sin embargo, a pesar de que esa pueda ser parte de tu realidad, hay muchas acciones al alcance de tu mano para poder conectar con tu verdadera naturaleza y sus ritmos, esos ritmos que armonizan, traen equilibrio y paz a tu vida.

Todas las acciones y propuesta de este retiro, van dirigidas a que estemos presentes desde el sistema nervioso parasimpático tanto como sea posible. Vamos a estimular a nuestro organismo para que, nuestra farmacia natural interna nos proporcione un cocktail perfecto de hormonas de la salud, las famosas serotonina, dopamina, endorfinas, oxitocina.

Te ofreceremos poderosas herramientas de autocuidados para que las apliques durante el retiro y posteriormente en tu casa, y que de esta forma las integres como nuevos hábitos de vida, esos que construyen día día la salud y el equilibrio en tu vida.

Uno de los grandes pilares que construye nuestra salud y el equilibrio de todos nuestros cuerpos es la alimentación. Es por ello que cuidamos al detalle lo que comemos y cómo lo comemos,

En nuestro compromiso de querer responder ante este pilar tan determinante en nuestra salud, te ofreceremos interesantes talleres prácticos de recetas antiinflamatorias, remineralizantes y nutritivas, acorde con la estación presente.

Sumado a estos talleres, ofreceremos estrategias nutricionales para el antes, durante y después de la comida, con la idea de crear un ambiente lo menos pro-inflamatorio posible, facilitando la digestión y asimilación de nutrientes, así como aplanando la curva de glucosa.

Activar el nervio vago será uno de nuestros objetivos, entre otros tantos, para propiciar ese estado de calma interna, que influirá en los diferentes sistemas de nuestro organismo, facilitando múltiples funciones corporales

Todo lo mencionado anteriormente, sin olvidar que nuestro cuerpo es el templo de nuestra consciencia superior, de nuestro ser interno, y con sus cuidados estamos honrando su presencia en nosotros.

Mi cuerpo-Mi Templo-Morada temporal de mi consciencia..



Eva Luna, Biochef.