



Retiro de Nutrición, Mindfulness y Amor Incondicional

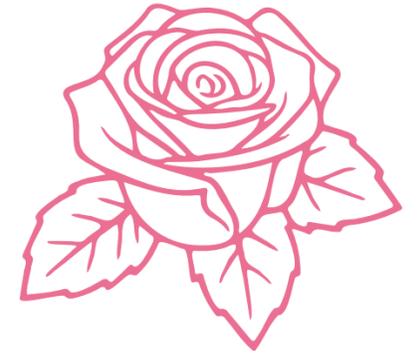
Para mujeres que han pasado o están en proceso oncológico

CASAS DE ZAPATIERNO, Valle de Pineta (Huesca)

DEL 21 AL 24 DE JULIO



El Retiro



El Retiro Personalizado **“Nutrición, Mindfulness y Amor Incondicional”** es un encuentro de **4 días diseñado para mujeres** que han pasado o están en proceso oncológico.

Es un retiro que nace de la experiencia de muchos años en consulta acompañando a pacientes oncológicos, escuchando sus dudas, inquietudes, miedos y necesidades frente a la enfermedad.

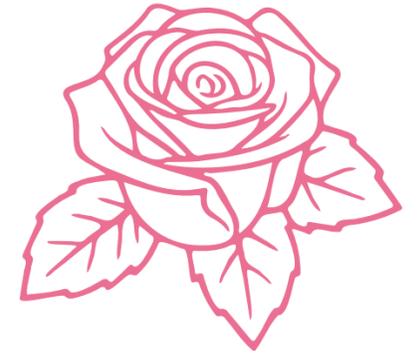
Recibir un diagnóstico de cáncer supone un gran desafío. Desde este momento, en el sistema sanitario actual, comienza un sinfín de pruebas, decisiones y tratamientos que sitúan a la persona en un alto nivel de estrés, desequilibrando aún más su sistema nervioso y afectando directamente tanto al tratamiento como a su recuperación.

Después de acompañar tantos procesos, hemos comprobado que la mayoría no recibe ningún tipo de tratamiento nutricional ni emocional, lo que sitúa a la persona en una mayor confusión y estrés, precisamente en uno de los momentos más determinantes de su vida.

Y si el cuerpo está en estrés, no hay espacio para la sanación.



Nuestra propuesta



Conocer y comprender qué es el cáncer, los factores que pueden desencadenarlo y sus posibles soluciones es esencial para la **sanación**. En este sentido, la **Nutrición Energética** y la **Cocina Medicinal** son herramientas imprescindibles en este proceso.

Por otro lado, en la vida diaria, uno de los mayores obstáculos para sanar y avanzar es la cantidad de estímulos que nos rodean.

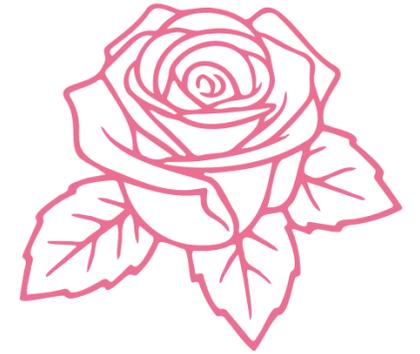
Necesitamos **espacios de silencio y de calma** para integrar y adquirir **nuevos hábitos** que nos dirijan hacia el camino de la salud.

Retirarse es una de las prácticas más antiguas utilizadas con el objetivo de recuperar la salud, la energía y la fuerza vital. El **contacto con la naturaleza, el silencio y la meditación** calman el sistema nervioso y aumentan las posibilidades de remisión de la enfermedad.

Te proponemos un viaje de **autoconocimiento** que transformará tu relación contigo misma, ayudándote a **priorizar tu autocuidado**, a tomar decisiones desde el **Amor Incondicional**, y a comprender que **eres lo más importante de tu vida**.



Individual y grupal



Este retiro es único, porque combina el proceso **individual** de cada mujer con la **fuerza del grupo** como herramienta de sanación, desde una mirada holística e integrativa.

Tú marcas los objetivos. Valoraremos tu caso de forma personalizada y adaptaremos la experiencia a la fase del proceso en la que te encuentres.

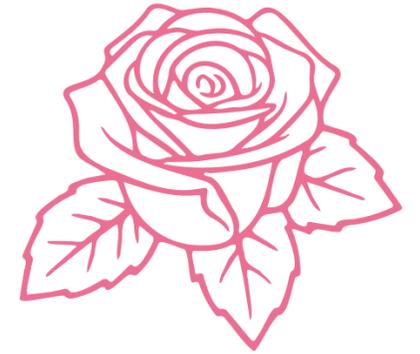
Tal vez necesites aliviar **los efectos secundarios de los tratamientos médicos**, recuperar tus niveles de energía, mejorar tu estado de ánimo, prepararte con fuerza para afrontar con éxito la remisión o reducir el riesgo de recaídas si ya superaste la enfermedad.

Aprenderás a nutrir tu cuerpo de forma amorosa y compasiva, revisando tus hábitos “sin estrés”, adaptándolos a tus necesidades actuales y descubriendo cómo puedes transformarlos para que se conviertan en tu mejor medicina.

Sanar en compañía es más sencillo. Sentirse comprendida, acompañada y sostenida,...también es medicina.



El Valle de Pineta, Ordesa y Monteperdido



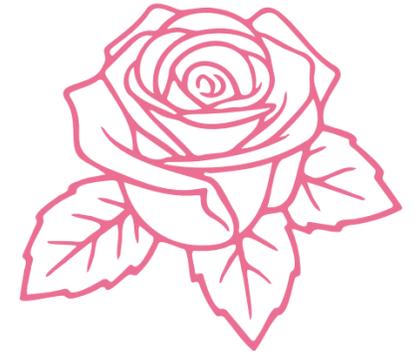
Crearemos un espacio seguro y amoroso donde podrás tomar tiempo de conexión contigo misma en un lugar mágico, con una energía muy poderosa y especial situado en el **Valle de Pineta**, en el corazón del **Valle de Ordesa y Monteperdido**, en plena naturaleza y lejos del ritmo frenético, que nos permite descansar y ampliar la perspectiva.



Las Casas de Zapatierno

Emplazadas en el Valle de Pineta, un espacio único donde **recibir la medicina del silencio y calmar el sistema nervioso, condición necesaria e imprescindible** para que el cuerpo, la mente y alma puedan recuperar su equilibrio y dirigir su camino hacia la sanación.

Más información en <https://casasdezapatierno.com>



Antes del Retiro

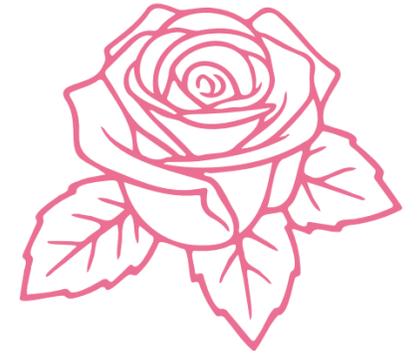
Antes del retiro, realizaremos una **consulta individual de 60 minutos** con Nuria y Paloma para conocer tu momento vital y personalizar la experiencia según tus necesidades.

La experiencia en el día a día

Despertaremos con calma, sin prisa, permitiendo que la energía del **Valle de Pineta** nos envuelva en su frecuencia de sanación.

Al levantarnos, nos dejaremos abrazar por el entorno, el silencio y la presencia imponente de las montañas, llenándonos de la fuerza vital que este lugar, tan generosamente, nos regala.

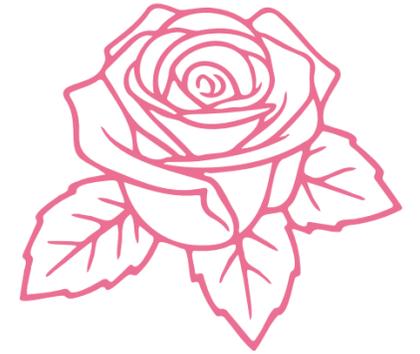
Todas las actividades serán opcionales, priorizando siempre el descanso y el reposo como pilares esenciales del proceso de recuperación.



Curso Práctico de Cocina Energética Medicinal

“La comida es más terapéutica cuando se disfruta, porque el placer también sana”.

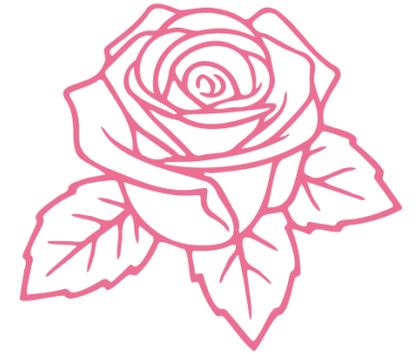
- Cocinarás propuestas completas de **desayuno, comida y cena**, para que, tras la práctica, puedas integrarlas fácilmente en tu día a día.
- Descubrirás que la alimentación saludable, personalizada y acompañada de “**técnicas culinarias**” fáciles, puede ser una experiencia profundamente **sanadora y ¡deliciosa!**
- Prepararemos **platos sabrosos** y **postres sin azúcar** que nutrirán tu cuerpo físico, mental y emocional.
- También aprenderás recetas medicinales y técnicas para:
 - Desintoxicar el organismo: tóxicos, radiación, metales pesados, microorganismos (parásitos, cándidas, etc).
 - Reducir la inflamación.
 - Potenciar el sistema inmunitario.
 - Mejorar tu microbiota intestinal.



Taller de Nutrición y Amor Incondicional

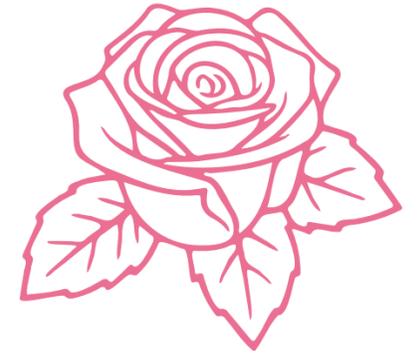
En este taller exploraremos los patrones y creencias que bloquean el proceso de sanación, y cómo revertirlos desde una mirada amorosa y compasiva. Aprenderás que:

- **Somos energía y vibración.** Nuestra atención e intención dirigen nuestra energía. Aprenderás a dirigir la energía hacia el camino de la sanación.
- **La verdadera sanación comienza en el cuerpo energético** y se manifiesta en el cuerpo físico. Para ello, es esencial nutrirnos en todos los planos: físico, emocional, mental y espiritual.
- **Nutrición es amor, cuanto más te amas, más te cuidas.** Desde esta mirada e intención, la sanación se vuelve más posible.
- **Cocinar con amor los platos que comemos cada día es un profundo acto de Amor Incondicional a nosotras mismas.**



Círculos Matutinos

- Cada mañana nos reuniremos en círculo para aprender diferentes prácticas de mindfulness y compasión. Y desde allí **sembrar la intención de nuestro día** para aprender a vivir de una forma más consciente y amorosa hacia nosotras mismas y hacia nuestro entorno y circunstancias.
- Abrimos un espacio para **observar cuáles son tus hábitos** en este momento y transformar aquellos que te pueden aportar un mayor bienestar y amplificar los que ya te lo dan.
- También aprenderás prácticas para:
 - Desintoxicar la mente.
 - Hackear los circuitos de pensamientos negativos.
 - Potenciar el estado de presencia.
 - Cultivar estados emocionales que generen tu mejor medicina, modificando la bioquímica que produces en tu interior.



Taller Tú eres tu mejor medicina

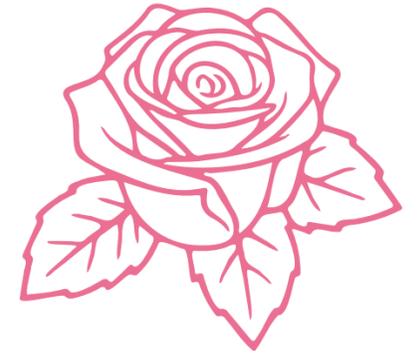
Tú eres tu mejor medicina es un diario y es también un taller, en el que tú misma crearás tu propia “guía medicinal”.

Cada una de nosotras somos una persona única e irrepetible, con experiencias que hacen que nuestra percepción sea también única. Asimismo cada momento también es único e irrepetible.

En este taller exploraremos con la ayuda de diferentes técnicas y materiales nuestro mundo interior, nuestros universos interiores y exteriores y diseñaremos nuestra propia guía, porque la sabiduría está ya en nuestro interior, solo hay que parar y escuchar.



Después del retiro Volver a casa

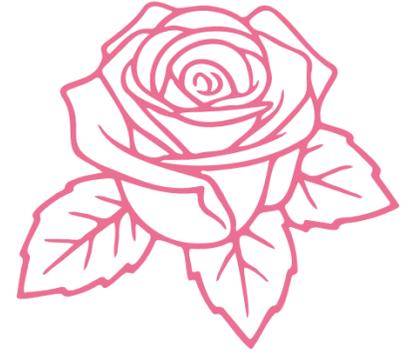


Volver a casa es volver a ti misma. Después de estos días de reconexión contigo la vuelta al hogar es diferente. Algo se habrá activado en ti que ya no se apagará. Es la llama del **Amor Incondicional**.

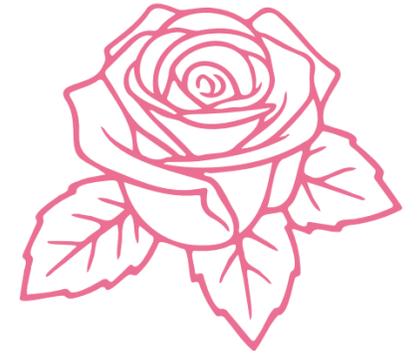
La idea de este retiro no es solo lo que vives y aprendes en el retiro, sino también todo lo que te llevas para ponerlo en práctica en tu día a día.

- Una guía clara de qué hábitos actuales son buenos para ti en este momento y cuáles necesitas cambiar, por qué y cómo.
- Un manual con recetas, menús, ingredientes y técnicas culinarias para que tus comidas diarias sean deliciosas y altamente medicinales.
- Meditaciones y prácticas breves y sencillas para ir haciendo que tu día a día sea cada vez más consciente y amoroso, así como saber dónde y cómo poner límites.
- Rituales de hábitos que te acompañarán en tu vida.
- Transformación de creencias que apoyen la sanación de la enfermedad.

Programa



| | Lunes 21 | Martes 22 | Miércoles 23 | Jueves 24 |
|---------------|-----------------------|---|---|---|
| 8:30 – 9:00 | | Caminata consciente | Caminata consciente | Caminata consciente |
| 9:00 – 10:00 | | Desayuno | Desayuno | Desayuno |
| 10:00 – 11:15 | | Círculos Matutinos | Círculos Matutinos | Círculos Matutinos |
| 11:30 – 14:00 | | Práctica de Cocina Energética Medicinal | Práctica de Cocina Energética Medicinal | Práctica de Cocina Energética Medicinal |
| 14:15 – 15:30 | | Comida | Comida | Comida |
| 15:30 – 17:00 | Llegada y recepción | Tiempo libre | Tiempo libre | Despedida y cierre |
| 17:00 – 17:30 | Té o infusión | Té o infusión | Té o infusión | |
| 17:30 – 19:30 | Círculo de bienvenida | Taller “Nutrición y Amor Incondicional” | Taller “Tú eres tu mejor medicina” | |
| 20:00 – 21:00 | Cena | Cena | Cena | |
| 21:00 – 22:00 | Círculo de palabra | Círculo de palabra | Círculo de palabra | |
| 22:00 | Descanso | Descanso | Descanso | |



Nuria Martínez López

INGENIERA Y NUTRICIONISTA ONCOLÓGICA

Creadora del Método Reset Vital para pacientes Oncológicos

Durante más de 20 años trabajé como **Ingeniera, Especialista en Química y Toxicología Industrial**. Jamás pensé que sería **Nutricionista Oncológica**, pero... mi alma tenía otros planes.

Me formé como Nutricionista para resolver mi propia **diabetes tipo II** y un **trastorno alimentario** que arrastraba desde la adolescencia. Según la medicina convencional, la diabetes tipo II es un trastorno crónico, hereditario e irreversible, y me condenaba a tomar medicación de por vida. Pero como Ingeniera, acostumbrada a resolver problemas, **nunca lo creí. Sané**. Y desde ahí, decidí volcarme en la nutrición aplicada al cáncer.

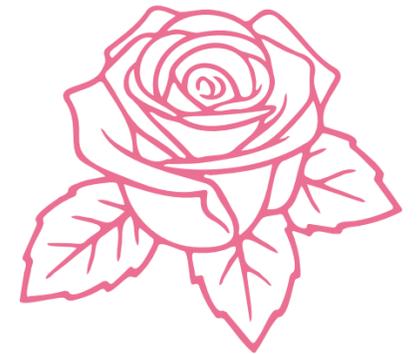
Cuando tenía 15 años, **mi madre enfermó de cáncer de mama**, falleciendo con tan solo 44 años. Su partida me marcó profundamente y me llevó a emprender un camino de más de 30 años de búsqueda, intentando comprender los mecanismos que desencadenan el cáncer y cómo prevenirlos.

Hoy, gracias a mis pacientes y a la experiencia acumulada en consulta, estoy convencida de que **una alimentación adecuada, acompañando a los tratamientos convencionales, representa la mitad del éxito en la remisión de un proceso oncológico**. Y desde ese lugar, **acompañó, cocino y enseño** con todo mi amor. **Porque sanar es posible. Y empieza con los alimentos que pones en tu plato cada día.**

Más información sobre mi en: <https://nuriamartinezlopez.com> ; IG: @nuria_martinez_lopez



Paloma Sainz Vara de Rey



AUTORA Y PROFESORA DE MINDFULNESS Y COMPASIÓN

Desde hace más de 25 años estoy conectada con la **meditación** y el **camino del corazón**.

Autora del Diario **"Tú eres tu mejor medicina"**, un diario para cultivar el autocuidado consciente desde que nos despertamos hasta que nos acostamos y de los libros **"Mindfulness para niños"** (2015) una guía para que padres e hijos integren la meditación en su vida cotidiana y de **"Mindfulness en la empresa"** (2018) enfocado en la aplicación de la atención plena en entornos laborales.

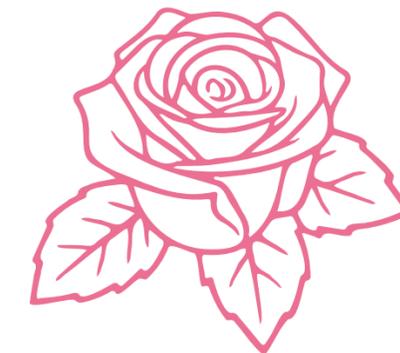
Fundadora y directora de la **Fundación All One Project**, centro mi labor en promover la atención plena y la compasión en contextos educativos y sociales. He impulsado proyectos, organizado conferencias y talleres que integran mindfulness y compasión, participando en congresos internacionales y colaborando con diversas instituciones para fomentar un mundo más consciente, humano y compasivo.

Licenciada en Empresariales, dediqué más de 15 años al sector textil, viajando gran parte del tiempo por Asia. Mi primer viaje a la India en 1997 fue un punto de inflexión que me llevó a la práctica de la meditación y a una profunda conexión con la espiritualidad oriental.

Desde hace años he creado **Círculos de mujeres en proceso oncológico**, donde cada mujer puede encontrar un espacio seguro y amoroso donde abrir su corazón y ver con claridad, para desde allí comenzar a transformar su percepción y cultivar su autocuidado.

Más información sobre mi en: <https://palomasainz.es>; IG: @palomasainz

Precios, condiciones de pago y anulación



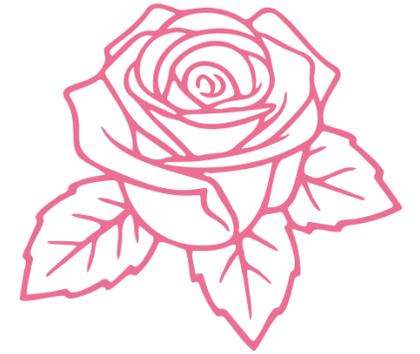
Precios por persona – Reservas antes del 30 de mayo:

| Concepto | Habitación Doble | Habitación Individual |
|--|------------------|-----------------------|
| Alojamiento Pensión Completa (4 días/3 noches) | 777 € | 887 € |

Precios por persona – Reservas después del 30 de mayo:

| Concepto | Habitación Doble | Habitación Individual |
|--|------------------|-----------------------|
| Alojamiento Pensión Completa (4 días/3 noches) | 887 € | 987 € |

- Para reservar la plaza se ingresará una reserva de 277 € en concepto de alojamiento en el siguiente número de cuenta: ES1720858338580330087037
- En caso de anulación antes del 30 de mayo se reembolsará el importe completo.
- Las anulaciones después del 30 mayo no tienen derecho a reembolso.
- El importe restante se pagará el primer día al llegar al retiro.



Reservas

Este no es un retiro más, es un regalo para tí misma.

Las plazas son muy limitadas, sólo **9 mujeres**. Así podemos garantizar la atención personalizada, tanto a nivel individual como grupal.

Se pueden reservar otros tratamientos opcionales (previa petición) como:

- Consulta de Nutrición Energética Personalizada.
- Sesión de Bioenergética y Par Biomagnético.
- Sesión de Masaje Californiano Terapéutico.

Si sientes que este retiro es para tí, reserva tu plaza ahora y prepárate para vivir la experiencia que cambiará tu vida.

Si deseas inscribirte o necesitas más información, escríbenos al **649587969** o envíame un correo a nuria@nuriamartinezlopez.com



“Nutrición es amor, cuanto más te amas, más te cuidas”

