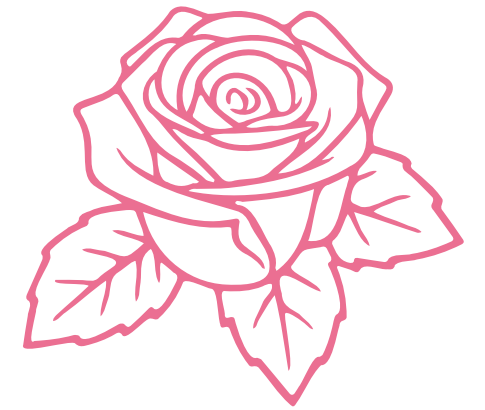




Retiro de Nutrición, Mindfulness y Amor Incondicional

CASAS DE ZAPATIERNO, Valle de Pineta (Huesca)

DEL 21 AL 24 DE JULIO



El Retiro

El Retiro Personalizado “**Nutrición, Mindfulness y Amor Incondicional**” está dirigido a mujeres que estén atravesando un proceso de transformación profunda en su vida o su salud.

Este espacio nace de muchos años de acompañar procesos de cambio y sanación. Y también, de un deseo profundo de ofrecer algo diferente: **un lugar donde la nutrición es medicina, el silencio es refugio, y el cuerpo vuelve a sentirse seguro.**

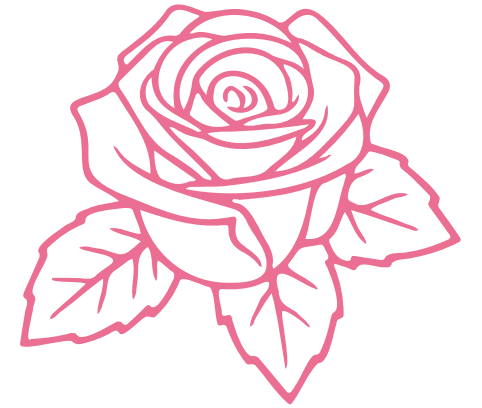
Un retiro para mujeres cansadas de sostenerlo todo, de callar sus necesidades, de vivir en piloto automático. Para mujeres que cuidan de todos, pero se han olvidado de cuidarse a sí mismas. Para mujeres que intuyen que ha llegado el momento de recordar quiénes son.

El retiro está inspirado y guiado por la energía amorosa de la **Maestra María Magdalena**, con quien conectaremos especialmente en su día, el **22 de julio**. Realizaremos prácticas para anclar el **sagrado femenino, el autocuidado y el Amor Incondicional** como fuerza de vida.

Es un reencuentro con tu esencia. Es volver a ti, es volver a casa.



Nuestra propuesta



Conocer y comprender qué necesita nuestro cuerpo, así como los patrones emocionales que sostienen nuestro día a día, es esencial para iniciar un camino verdadero de regreso a una misma.

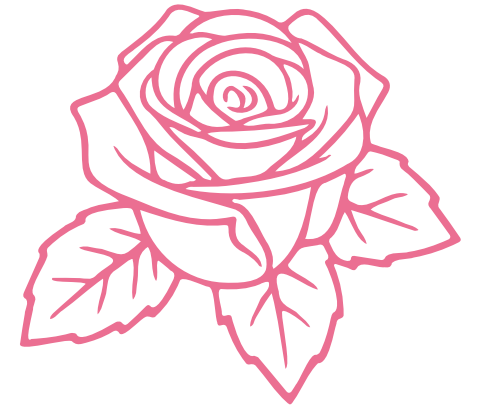
Sin embargo, en la vida diaria, uno de los mayores obstáculos para sanar y avanzar es la cantidad de estímulos que nos rodean. Necesitamos **espacios de silencio y de calma** para escucharnos, y así, **adquirir e integrar nuevos hábitos** que nos dirijan hacia una vida con sentido.

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** nos permiten conectar con nuestro Ser Interno.

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 conexión, desde una mirada holística e integrativa.

Tú marcas el ritmo y los objetivos. Valoraremos tu caso de forma personalizada y adaptaremos la experiencia a lo que realmente necesites en este momento de tu vida.

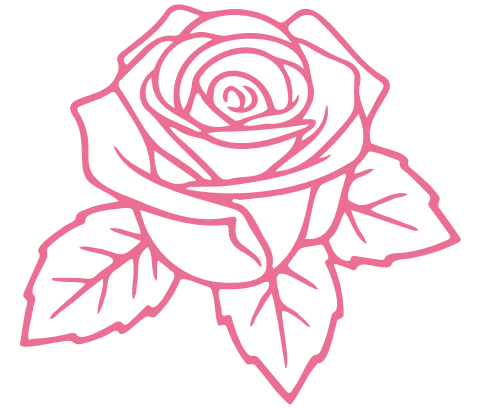
Tal vez necesites recuperar tu energía, aliviar el estrés acumulado, reconectar con tu alegría o volver a habitar tu cuerpo con presencia y ternura. Quizá estás atravesando una etapa de cambio y sientes que ha llegado el momento de cuidarte de verdad, de prepararte con fuerza para lo que viene o, simplemente, de parar y escucharte.

Vivir estos procesos en compañía lo hace más fácil y más profundo. La energía del grupo sostiene, potencia y despierta.

No es casualidad que esta información haya llegado a ti justo ahora. Lo que sana una, lo sanamos todas.



El Valle de Pineta, Ordesa y Monteperdido



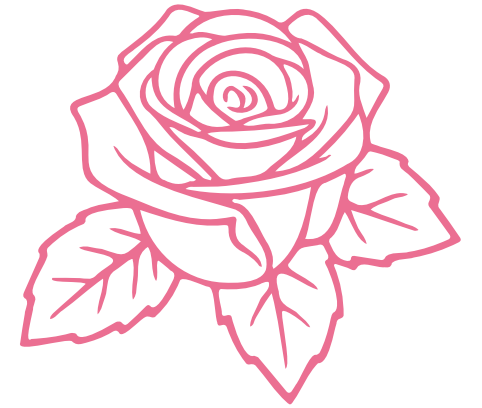
Crearemos un espacio seguro y amoroso donde podrás tomar tiempo de conexión contigo misma en un lugar mágico, con una energía muy poderosa y especial situado en el **Valle de Pineta**, en el corazón del **Valle de Ordesa y Monteperdido**, en plena naturaleza y lejos del ritmo frenético, que nos permite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

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



Antes del Retiro

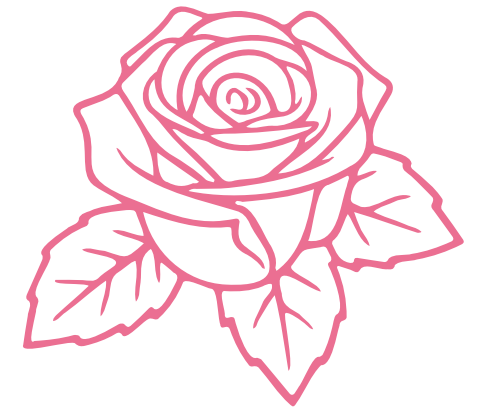
Antes del retiro, realizaremos una **consulta individual de 60 minutos** con Nuria y Paloma para conocer tu momento vital y personalizar la experiencia según tus necesidades.

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.

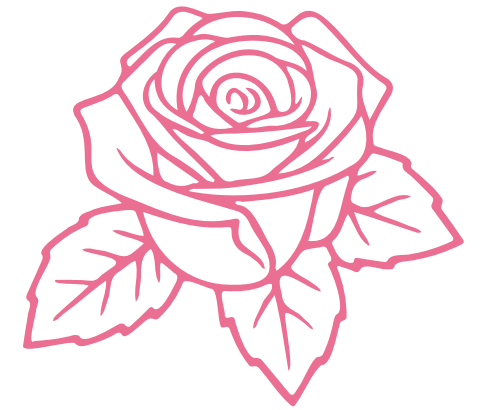
Todas las actividades serán opcionales, priorizando siempre el descanso y el reposo como pilares esenciales del proceso de integración energética.



Curso Práctico de Cocina Energética Medicinal

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

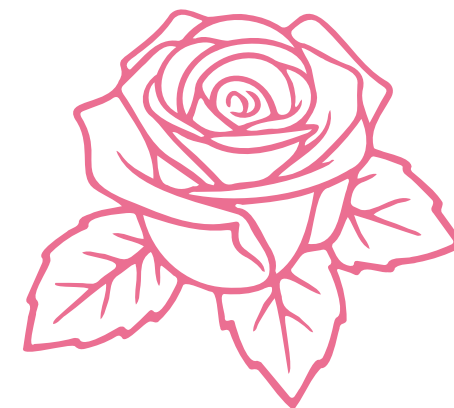
- Cocinarás propuestas completas de **desayuno, comida y cena**, para que, tras la práctica, puedas integrarlas fácilmente en tu día a día.
- Descubrirás que la alimentación saludable, personalizada y acompañada de “**técnicas culinarias**” fáciles, puede ser una experiencia profundamente **sanadora 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, candidas, 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 transformación.
- **Los cambios verdaderos comienzan en el cuerpo energético** y se manifiestan 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 reconexión contigo misma es más fácil.
- **Cocinar con amor los platos que comemos cada día es un profundo acto de Amor Incondicional a nosotras mismas.**

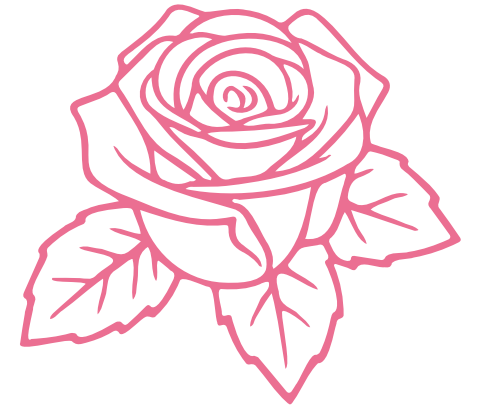


Círculos Matutinos

- 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.



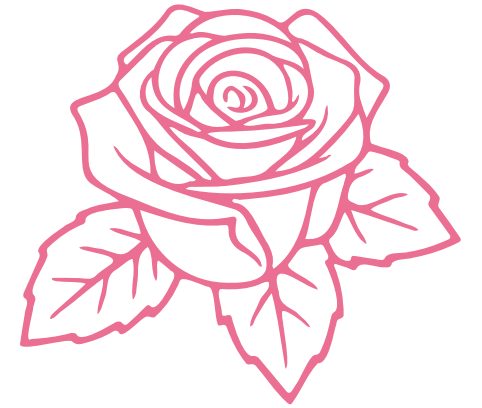
Taller Tú eres tu mejor medicina



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.



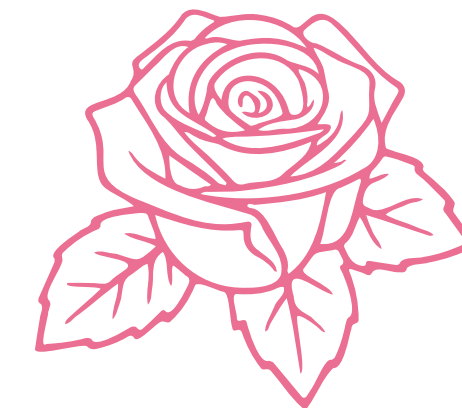
Después del retiro Volver a casa

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**.

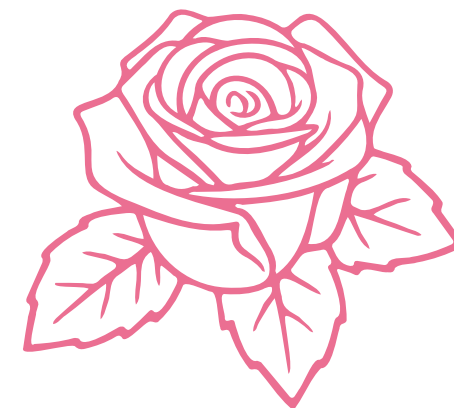
La idea de este retiro no es solo lo que vives y aprendes en el retiro, sino también todo lo que te llevas para ponerlo en práctica en tu día a día.

- 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 BIOENERGÉTICA

Creadora del Método Reset Vital para recuperar la Salud

Jamás imaginé que acabaría siendo **Nutricionista**, pero mi alma, tenía otros planes...

Durante más de 20 años trabajé como **Ingeniera, especializada en Química y Toxicología Industrial**. Vivía desde la mente analítica y racional, guiada por el estudio, el esfuerzo y el sacrificio. Pero, por dentro, algo en mí no terminaba de funcionar.

Arrastraba desde la adolescencia un trastorno alimentario y una diabetes tipo II que, según la medicina convencional, era hereditariacrónica e irreversible. Me decían que necesitaría medicación de por vida. Como Ingeniera, siempre supe que todo problema tiene solución. **Busqué, investigué, estudié... y sané.**

Estudié Nutrición para salvarme a mí misma. Pero pronto entendí que ese camino no era solo para mí. Quería compartir lo que había aprendido, no solo con pacientes, sino con todas las mujeres que sienten que han olvidado **cómo cuidarse, cómo escucharse, cómo habitar su cuerpo con amor.**

En 2018, la energía de la **Maestra María Magdalena** se hizo presente en mi vida, y desde entonces guía cada uno de mis pasos. Es una fuerza amorosa que me sostiene y me recuerda quién soy.

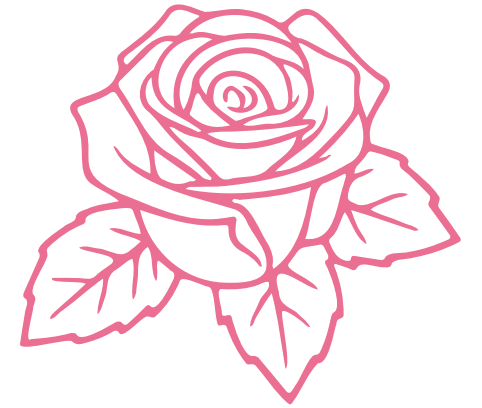
Hoy integro todo lo vivido, mi formación científica, mi experiencia personal y mi conexión espiritual **para acompañar a mujeres en momentos de cambio, enfermedad, despertar o transformación. Mujeres que cuidan a todos, pero han olvidado cuidarse a sí mismas.**

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**.

Soy licenciada en Empresariales y durante más de 15 años trabajé en el sector textil, viajando gran parte del tiempo por Asia. Mi primer viaje a la India, en 1997, fue un punto de inflexión: allí comenzó mi práctica de meditación y una profunda conexión con la espiritualidad oriental.

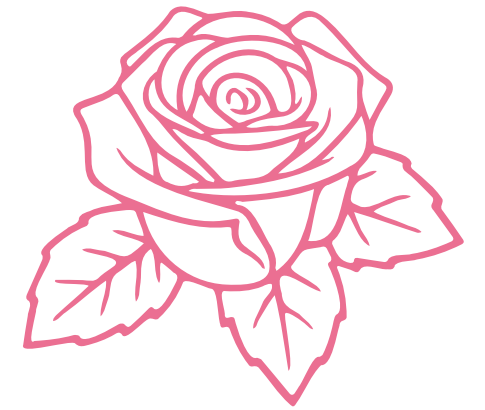
Autora del diario “**Tú eres tu mejor medicina**”, dedicado al autocuidado consciente, y de los libros “**Mindfulness para niños**” (2015) y “**Mindfulness en la empresa**” (2018), sobre la integración de la atención plena en la vida familiar y profesional.

En 2019 di la vuelta al mundo, conectando con algunos de los proyectos más innovadores de mindfulness y compasión en el ámbito educativo, mientras recorría los principales chakras de la Tierra. Este año he presentado el documental “**Los 7 Mensajes de Om**”, que recoge ese viaje y se ha convertido también en un taller, un libro, una exposición, un jardín... un movimiento.

Cofundadora y directora de la **Fundación All One Project**, cuya labor es impulsar el florecimiento de la atención plena y la compasión del ser humano.

Desde hace años creo espacios de cuidado y conexión en diferentes entornos de salud, empresa y educación, espacios donde poder abrir nuestro corazón y ver con claridad. La sabiduría está ya dentro de cada uno. Solo hay que bajar el volumen de nuestra mente y escuchar lo que nuestra alma dice.

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



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:

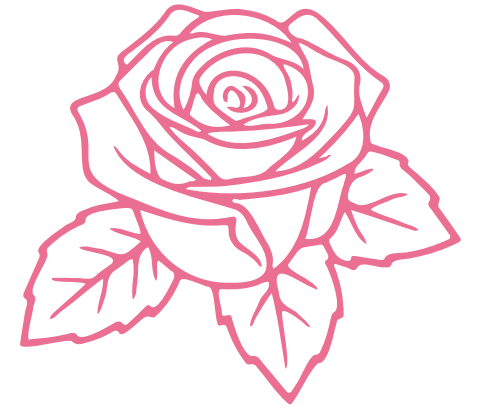
- Consulta de Nutrición Energética Personalizada.
- Sesión de Bioenergética y Par Biomagnético.
- Sesión de Masaje Californiano Terapéutico.

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



Precios



El precio del Retiro es de **444 €**.

Para formalizar la reserva:

- Ingresar **231 €** a nombre de Carmen Cazcarra Brevers.
- N° cta: ES52 2100 1402 1802 0005 0426 (CAIXABANK)
- Concepto: Nombre y apellidos + Retiro de Nutrición, Mindfulness y Amor Incondicional.
- El resto se abonará a la llegada en metálico.



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