



Mexico Wellness Retreat

MARZO 27 - 31

# RETIRO DE BIENESTAR | 2024

5 Días de Desconexión en la Playa:  
Yoga, Crecimiento Personal & Descanso en San Pancho, Mexico.

“Desconéctate para Reconectar Contigo:  
México Wellness Retreat, Tu Pausa de Bienestar.”

# ¿Qué hace Especial a este Retiro?

~Este retiro se distingue por su cuidadoso programa que integra bienestar, introspección y creatividad.

~Desde la ceremonia de bienvenida que establece intenciones colectivas hasta las experiencias en la playa y la alberca, cada día ofrece una combinación única de actividades.

~Destacan talleres como "Amor Propio" y "Aceptación Radical & Empoderamiento", junto con sesiones de arte y terapia de movimiento.

~El énfasis en el yoga, la meditación y la exploración personal brinda una experiencia completa.

~La caminata por la playa y la cena de despedida agregan un toque especial a este retiro rejuvenecedor.

~Sin olvidarnos de suficiente tiempo para descansar o socializar según tus preferencias.

¡Esperamos que disfrutes cada momento!

**Este retiro ha sido cuidadosamente diseñado para nutrir no solo el cuerpo sino también el alma, proporcionando una experiencia rejuvenecedora en un entorno encantador de playa.**





# Programa: Día 3, 4 y 5.

## Día 3: Movimiento y Exploración Personal

**7:30 AM** Café o Té disfrutando de la mañana

**8:00 AM** Clase de Yoga Dinámica en el jardín.

**9:30 AM** Desayuno saludable

**12:00 PM** Taller de Bienestar: Aceptación Radical & Empoderamiento

**1:30 PM** Tiempo libre o de convivencia

**2:30 PM** Almuerzo y tiempo libre

**6:00 PM** Terapia de Movimiento y Danza

**8:00 PM** Cena

¡Que duermas bien!

## Día 4: Renovación y Reflexión

**7:30 AM** Café o Té al amanecer

**8:00 AM** Clase de Yoga Vinyasa - Restaurativo

**9:30 AM** Desayuno saludable.

**11:00 AM** Taller de Bienestar: Vivir con Propósito

**12:30 PM** Tiempo libre o de convivencia

**2:00 PM** Almuerzo y tiempo libre

**5:00 PM** Caminata por la Playa al Pueblo de San Pancho

**8:00 PM** Cena de despedida y compartir experiencias.

¡Que duermas bien!

## Día 5: Despedida y Regreso a Casa

**8:00 AM** Café o Té al amanecer

**8:30 AM** Yoga de despedida y agradecimiento

**9:30 AM** Desayuno final en grupo.

**10:30AM:** Despedida grupal

**12: 00 PM** Check-out



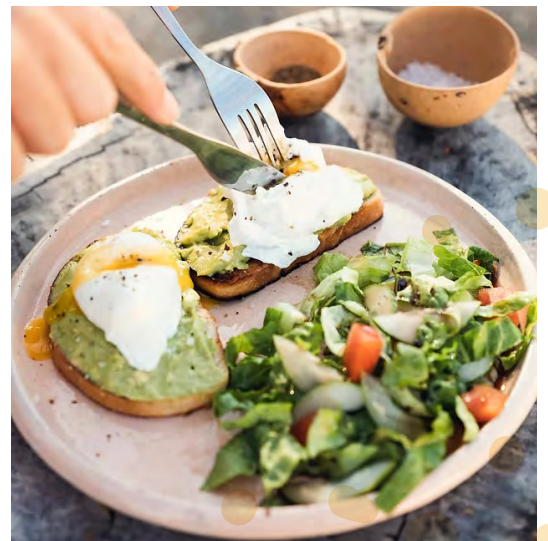
# Sobre Nuestros Alimentos



## Muvieri\*

Experimenta la exquisitez culinaria de nuestro retiro, donde un chef talentoso da vida a los frescos sabores de este paraíso tropical en cada temporada. Deléitate con auténticos manjares elaborados con ingredientes orgánicos directamente de nuestro huerto o provenientes de fuentes locales y sostenibles.

\*Nos adaptamos a tus necesidades alimenticias



# Sobre la Ubicación



Eco Hotel Maraica San Pancho, en San Francisco, Nayarit, México, ofrece una experiencia única en una playa de arena dorada, rodeado de vegetación tropical y vistas al Pacífico. Este retiro de lujo combina comodidad y autenticidad local, proporcionando un refugio rejuvenecedor.



# Sobre Nuestros Guías:

## Karen Weber

Psico-Terapeuta, en constante búsqueda de crecimiento en consciencia, acompañante y guía en el proceso de crecimiento y sanación.

- Certificación Teacher of Presence, School of Awakening de Eckhart Tolle.
- Doorways into Presence, how to quiet your mind and live in the now, Eckhart Tolle.
- Lic. En Psicología Clínica en CETYS universidad
- Maestría en Desarrollo Humano en UIA
- Certificación CBT en Beck Institute.
- Especialidad en Terapia Gestalt.
- Programas de Team Building y más de 17 años en la práctica privada.

## Mar Abstracto

- Taller de Danza y Movimiento
- Bailarina. Maestra de Danza de Contacto y Danza Contemporánea.
- Máster en Reiki.

## Martha Sánchez (Noche).

Interesada en la búsqueda del ser, para equilibrar mente, cuerpo y espíritu, encontrando en el camino del compartir el conocimiento ancestral heredado, y transmitiendo a través de la práctica una forma de sanación, nutriendo y aprendiendo en comunidad para el más alto beneficio de todos los involucrados.

Instructora certificada por el yoga alliance con 10 años de experiencia guiando la práctica y 25 de práctica personal.

- Certificada en Yoga Hatha, Yin y Sivananda.
- Terapeuta en Masajes sueco, relajante, terapéutico y piedras calientes.
- Terapeuta en reflexología y Reiki Usui.
- Terapeuta Holística, guía de ceremonias ancestrales.
- Masaje de rebozo y baño de hierbas.
- Creativa en involucrar sus conocimientos al guiar su práctica grupal.
- Propietaria de Atman Shala Estudio.

# Alojamiento

Para asegurar tu lugar en este maravilloso retiro, regístrate antes del 28 de Febrero de 2024.

## Inversión:

Precio por persona todo incluido según el tipo de habitación:

- **Habitación Privada** con Cama King Size \$24,900
- **Habitación Compartida** 2 camas matrimoniales  
Precio por persona \$20,500

Aparta tu lugar con \$5000 pesos  
Paga el resto 10 días antes del retiro

## Lo que incluye:

- Hospedaje 5 días y 4 noches en Maraica Eco-Hotel San Pancho
- Nutritivos y Deliciosos Alimentos
- Bebidas no alcohólicas
- Ceremonia de Inicó de Año
- Talleres de Bienestar
- Prácticas de Yoga y Meditación\*
- Taller de Meditanzá\*
- Taller de Art Journal
- Piscina Salada
- Estacionamiento Privado

\*No es necesario tener experiencia en ninguna de las prácticas.

## No incluye:

- Vuelos
- Transporte
- Seguro de Viaje
- Actividades Extras

## Actividades Extras:

- Terapia de Cuencos
- Cuencos en el Agua
- Masajes Terapéuticos



# Contáctanos

Este retiro en Maraica San Pancho busca armonizar introspección, movimiento y descanso. Disfruta de sesiones de bienestar, yoga y actividades en la playa para nutrir cuerpo y mente. Un fin de semana completo y rejuvenecedor te espera en este entorno relajante. ¡Que lo disfrutes plenamente!



Mexico Wellness Retreat

Info@psicologovallarta.com  
WhatsApp +52 322 200 3903  
WhatsApp +52 322 132 1199  
[www.PsicologoVallarta.com](http://www.PsicologoVallarta.com)  
MexicoWellnesRetreat

