Del 20 al 22 de marzo

Retiro

Reconecta Contigo

MARTA PICHARDO

FISIOTERAPEUTA & MÉTODO ROLFING®

Un retiro diferente porque se adapta a ti

Este retiro es una oportunidad para desconectarte del ruido exterior y reconectar con tu esencia y las necesidades de tu cuerpo.

Trabajaremos para que puedas alcanzar tu punto óptimo de bienestar durante el retiro y marcarte objetivos que puedas implementar en tu día a día.

Cuando te inscribas al retiro, recibirás un formulario de salud para poder adaptar las prácticas que realizaremos a tu estado físico y emocional.

Toma consciencia de lo que tu cuerpo espera de ti

El programa de este retiro está enfocado a regular nuestro Sistema Nervioso Autónomo (SNA), ya que su desregulación es origen de muchos síntomas y patologías crónicas de la vida actual.

El SNA es el que se encarga de regular todas las funciones vitales del cuerpo. Cuando este sistema percibe que hay cualquier tipo de amenaza para la vida, ya sea real o imaginaria, pone en marcha todos los recursos para sobrevivir a través de la activación de los ejes de estrés.

Estas "amenazas" que percibe el cuerpo pueden ser físicas (falta de nutrientes esenciales, toxicidad, exposición solar incorrecta, sedentarismo...) o psicoemocionales (pensamientos, preocupaciones, sensación de falta de tiempo o de tener que hacer demasiadas cosas).

Y empieza tu camino hacia un mejor estado de salud

En este contexto, el SNA lleva la energía a los ejes de estrés, para que estos puedan activar los mecanismos que han salvado nuestra vida durante miles de años.

Esto es algo realmente positivo cuando nuestra vida corre peligro de verdad, pero a día de hoy nos hace enfermar, ya que esa energía destinada a los ejes de estrés deja de ir a otros órganos, mermando su funcionamiento y produciendo diferentes síntomas y patologías.

Durante este fin de semana vamos a realizar prácticas que devuelven al cuerpo el equilibrio que necesita, haciendo un primer acercamiento para mejorar síntomas o patologías crónicas en caso de que padezcas alguna y en caso de que no, previniéndolas para tener un estado de salud óptimo.

Programa del retiro

Día 1: Escucha a tu cuerpo

- Bienvenida y presentación
- Charla sobre el SNA y los ejes de estrés
- Pautas que vamos a realizar durante el fin de semana para equilibrarlo
- Medida del HRV para valorar tu SNA
- Práctica Yoga Nidra y activación del nervio vago

Día 2: Contacto con la naturaleza y ejercicio terapéutico

- Conectar con el amanecer
- Práctica para despertar el cuerpo
- Paseo por la naturaleza
- Vinyasa yoga
- Tiempo libre
- Charla: La alimentación que tu cuerpo espera de ti
- Yoga Nidra y activación del nervio vago

Día 3: Manifestación y Cierre

- Despertar con el sol
- Yoga al aire libre
- Práctica somática: reconoce tu lugar seguro en tu cuerpo
- Tiempo libre
- Charla: Hábitos prácticos para mantener tu SNA regulado
- Cierre con intención

Ubicación y Hospedaje

Un lugar diseñado para la desconexión y el bienestar

- Habitaciones cómodas y espacios de reconexión
- Zonas para compartir juntos
- Contacto con la naturaleza

Finca El Palancar en la Sierra de Aracena (Huelva)

Finca El Palancar en la Sierra de Aracena (Huelva)

Alimentación Consciente

Cada comida en este retiro está diseñada para nutrir tu cuerpo con alimentos naturales, equilibrados y preparados con amor

Incluye:

- Alimentación de origen
- Antiinflamatoria y ecológica
- Infusiones y bebidas naturales

Actividades Destacadas

Charlas para tomar consciencia de lo que tu cuerpo espera de ti

Paseos de conexión con la naturaleza

Yoga adaptado a la hora del día

Prácticas de regulación del Sistema Nervioso Autónomo

¿Cómo te sentirás después del retiro?

Beneficios del retiro

- Mayor claridad mental y emocional
- Más ligereza y bienestar corporal
- Mejora de síntomas crónicos
- Energía renovada y sensación de paz interior
- Herramientas para continuar tu práctica después del retiro

Hola, soy Marta Pichardo, fisioterapeuta diplomada por la Universidad de Sevilla en 2009.

Desde entonces he combinado mi labor profesional con la formación continuada.

Los años de experiencia me han llevado a tratar el cuerpo de una forma más global, conociendo que no se puede separar el cuerpo físico de la parte mental y el contexto de la persona.

Por ello, la meditación, la nutrición o el ejercicio físico son algunos de los pilares fundamentales en mi vida.

Esto ha hecho que mi enfoque de trabajo integre distintas áreas, con el objetivo de ir más allá de las dolencias, tratando a la persona en su conjunto y aportándole herramientas para que sea dueña de su propia salud.

Para mí, esta profesión no es solo una forma de ganarme la vida, sino que es algo con lo que disfruto y aprendo cada día, con cada paciente, con cada tratamiento...

Me apasiona el cuerpo humano y esto se refleja en mi forma de trabajar.

Si quieres saber más sobre mí, te invito a visitar mi página web.

Inscripciones y Contacto

- **Fecha del retiro: Del 20 al 22 de marzo de 2.026**
- Precio: 350 €
- Plazas limitadas
- Incluye hospedaje, alimentación y actividades.

Más información y reserva:

616.771.934

info@martapichardo.com

Este retiro es un regalo para ti. Permítete soltar, escucharte y conectar.

MARTA PICHARDO
FISIOTERAPEUTA & MÉTODO ROLFING®