

23, 24 y 25 de octubre

**Retiro**

★ *Reconecta Contigo* ★

# 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 para que tu SNA se sienta seguro y “en casa”, devolviendo al cuerpo el equilibrio que necesita. Haremos 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.

# ¿Qué vamos a hacer?



## Día 1: Entiende y 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
- Tiempo libre
- Vinyasa yoga
- 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

Finca El Palancar en la Sierra de Aracena (Huelva)

Una casa de principios del siglo XIX, enclavada en la Sierra de Aracena.

Su arquitectura tradicional, con muros gruesos y materiales originales, crea una atmósfera de recogimiento, silencio y estabilidad.

Rodeada de casi 40 hectáreas de naturaleza viva, el silencio y la inspiración forman parte de la experiencia.

- Habitaciones compartidas, cómodas y espaciaosas
- Espacios de reconexión
- Zonas para compartir juntos
- Contacto con la naturaleza

# Un lugar diseñado para la desconexión y el bienestar



Pequeños lugares escondidos,  
árboles y plantas, donde el  
tiempo parece detenerse.  
Ambiente ideal para el descanso,  
lectura o meditación.  
Caminos que invitan al  
encuentro con uno mismo.







# Alimentación Consciente ✨

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

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





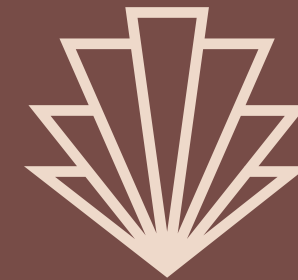
# Actividades Destacadas



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

# ¿Para quien es este retiro?

Este retiro está dirigido a todas aquellas personas que deseen mejorar su estado de salud y bienestar de una forma global y consciente.

Está especialmente pensado para quienes sienten la necesidad de reducir el estrés, recuperar equilibrio interno o reconectar con su cuerpo, así como para quienes atraviesan momentos de cansancio físico o mental y buscan herramientas para cuidarse mejor en su día a día.

No es necesario tener experiencia previa en prácticas como la meditación o el trabajo corporal, únicamente la disposición para parar, escucharse y dedicarse un espacio de cuidado personal.

# ¿Cómo te sentirás después 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



# Quien te acompaña



Hola, soy Marta Pichardo, fisioterapeuta diplomada desde 2009.

Con los años, mi forma de entender la salud ha evolucionado hacia una visión más global, donde cuerpo, mente y emociones van siempre de la mano.

En mi trabajo combino la fisioterapia con herramientas como el movimiento, la respiración, la meditación y los hábitos saludables, acompañando a las personas desde un enfoque cercano, consciente e integrativo.

Me apasiona ayudar a las personas a reconectar con su cuerpo, comprender lo que les ocurre y encontrar más equilibrio y bienestar en su día a día.

Puedes conocer más sobre mí en [www.martapichardo.com](http://www.martapichardo.com).

# Inscripciones y Contacto

- Fecha del retiro: 23, 24 y 25 de octubre de 2026
- Plazas limitadas
- Aportación:
  - Antes del 1 de septiembre - 350 €
  - Después del 1 de septiembre - 400€
- Incluye hospedaje, alimentación y actividades.

## Más información y reserva:



616 77 19 34



info@martapichardo.com

**Con la colaboración de**



**Alquimista Coffee Lab**

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

