

LUGAR:



Hacienda Cristóforo
Playa Paraíso – Adeje - Tenerife



TERAPEUTAS:

REBECA GRECIANO. Psicóloga Col. T-2124.
Terapeuta TNR. Bioenergética TNR.

Meditación. Terapias Energéticas.

DONATA MEDINA. Dietista. Nutricionista.
Especialista en Medicina Ayurveda.

Masajista.

JOSÉ ALFONSO GÁLVEZ. Profesor de Yoga
y Meditación. Profesor de Astrología.

PILAR TORRENTÓ. Dietista. Nutricionista.
Especialista en Runas Vikingas.

¿QUÉ INCLUYE?

- 10 días de Retiro Depurativo.
- Más de 40 horas de Talleres y Dinámicas de Desarrollo Personal.
- Masajes Energéticos diarios individuales y personalizados.
- Más de 16 horas de Yoga y Meditación.
- Pensión completa (4 comidas diarias).
- Dieta depurativa personalizada vegetariana.
- 4 Profesionales altamente cualificados.
- Un entorno natural ecológico y con arquitectura biodinámica óptimo para el desarrollo personal.

APORTACIÓN POR PERSONA:

Actividades y pensión completa (10 días):

- Sin alojamiento: 870 €
- En Sala compartida: 1.050 €
- En Habitación doble: 1.140 €
- En Habitación individual: 1.230 €

Precios por Fin de Semana:

- Sin alojamiento: 300 €
- Consultar con alojamiento.

¿QUÉ TRAER?:

Ropa cómoda para las prácticas.

Calzado ligero y cómodo.

Bañador, toalla. Enseres personales.

INSCRIPCIONES:

Imprescindible inscribirse e ingresar

150 € antes del 13 de Julio

a nombre de Rebeca Greciano

nº cuenta 3058-1929-47-2720000422.

Indicar nombre del remitente.

INFORMACION Y RESERVAS:

Donata 609 24 14 48

c.terapias@gmail.com

Rebeca 647 09 12 03

rebecagreciano@gmail.com

RETIRO DEPURATIVO

Elimina las toxinas
de tu Cuerpo, Mente y Alma



En Tenerife

Del 23 de Julio al 1 de Agosto



Viernes 23

16.00 h Dinámica de Presentación
17.00 h Entrevista Individual (Donata y Rebeca)
19.30 h Meditación (José Alfonso)
20.30 h Cena Depurativa

Sábado 24

8.00h. Yoga (José Alfonso)
9.00h. Desayuno Depurativo
10.00h. Dinámica de Grupo (Rebeca)
13.00h. Comida Depurativa
15.00h. Masajes Individuales toda la tarde (Rebeca y Donata)
15.30h. Charla sobre Astrología I (José Alfonso)
17.00h. Merienda Depurativa
19.30h. Meditación (José Alfonso)
20.30h. Cena Depurativa
21.30h. Hoguera Purificadora

Domingo 25

8.00h. Yoga (José Alfonso)
9.00h. Desayuno Depurativo
10.00h. Bioenergética TNDR (Rebeca)
13.00h. Comida Depurativa
15.00h. Bioenergética TNDR (Rebeca)
20.30h. Cena Depurativa

Lunes 26

8.00h. Yoga (José Alfonso)
9.00h. Desayuno Depurativo
10.00h. Taller de Creatividad (Rebeca)
13.00h. Comida Depurativa
15.00h. Masajes Individuales toda la tarde (Rebeca y Donata)
15.30h. Charla sobre Runas Vikingas (Pilar)
17.00h. Merienda Depurativa
19.30h. Meditación (José Alfonso)
20.30h. Cena Depurativa

Martes 27

8.00h. Yoga (José Alfonso)
9.00h. Desayuno Depurativo
10.00h. Taller Grupal: Práctica de Automasaje (Donata y Rebeca)
13.00h. Comida Depurativa
15.00h. Masajes Individuales toda la tarde (Rebeca y Donata)
15.30h. Charla sobre Yoga Vital
17.00h. Merienda Depurativa
19.30h. Meditación (José Alfonso)
20.30h. Cena Depurativa

Miércoles 28

8.00h. Yoga (José Alfonso)
9.00h. Desayuno Depurativo
10.00h. Armonización Energética: Introducción y Práctica de Jin Shin Jyutsu (Rebeca)
13.00h. Comida Depurativa
15.00h. Masajes Individuales toda la tarde (Rebeca y Donata)
15.30h. Tiempo Libre
17.00h. Merienda Depurativa
19.30h. Meditación (José Alfonso)
20.30h. Cena Depurativa

Jueves 29

8.00h. Yoga (José Alfonso)
9.00h. Desayuno Depurativo
10.00h. Taller de Sueños (Rebeca)
13.00h. Comida Depurativa
15.00h. Masajes Individuales toda la tarde (Rebeca y Donata)
17.00h. Merienda Depurativa
19.30h. Meditación (José Alfonso)
20.30h. Cena Depurativa

Viernes 30

8.00h. Yoga (José Alfonso)
9.00h. Desayuno Depurativo
10.00h. Taller Grupal: Meditación en Movimiento (Rebeca)
13.00h. Comida Depurativa
15.00h. Masajes Individuales toda la tarde (Rebeca y Donata)
15.30h. Charla sobre la Alimentación Sana (Pilar)
17.00h. Merienda Depurativa
19.30h. Meditación (José Alfonso)
20.30h. Cena Depurativa

Sábado 31

8.00h. Yoga (José Alfonso)
9.00h. Desayuno Nutritivo
10.00h. Taller de Cocina Ayurveda (Donata)
13.00h. Comida Ayurveda
15.00h. Masajes Individuales toda la tarde (Rebeca y Donata)
15.30h. Charla sobre Astrología II (José Alfonso)
17.00h. Merienda
17.30h. Charla sobre Nutrición (Pilar)
19.30h. Meditación (José Alfonso)
20.30h. Cena
21.30h. Hoguera de Renovación

Domingo 1

8.00h. Yoga (José Alfonso)
9.00h. Desayuno Nutritivo
10.00h. Dinámica de Grupo (Rebeca)
13.00h. Comida Nutritiva
15.00h. Despedida

La organización se reserva el derecho de modificar o anular el Retiro, en cuyo caso se devolverán las cantidades entregadas.