

Tiempo para ti

TRANSVERSAL RETIRO AMOR PROPIO

20,21 y 22 de Septiembre
Valdoviño, A Coruña

Yoga
Autocuidado
Alimentación

Descubrirás técnicas aplicables a tu rutina diaria para mejorar tu bienestar emocional y psicológico. Así como herramientas para manejar el estrés y la ansiedad a través de la creatividad, la meditación y el yoga.

Plazas limitadas

Inversión:
Hasta el 31 de agosto 265€
Precio final: 325€

664182235 - 661703511
transversalretiros@gmail.com



¡Estamos deseando compartir esta experiencia contigo!

- Dinámicas de grupo y trabajo personal.
- Alimentos orgánicos y de cercanía.
- Clases de yoga.
- Meditaciones guiadas.
- Taller de cocina orgánica.
- Tiempo para poder disfrutar de la zona: gastronomía, naturaleza, silencio, calma y atardeceres junto al mar.



Cristina Garcia

Psicóloga
coordinadora de
ifeel online
Terapeuta gestalt



Randall Hernández

Psicóloga
experta en
intervenciones
sistémicas
breves



Aaron Pousa

Profesor de
yoga integral
Director de Tiki
Yoga



Casa Ladeira.

*Un espacio abierto a la
naturaleza, donde el tiempo se
para.*

¿Te animas?

664182235 - 661703511

transversalretiros@gmail.com

