

retiro  
**re**CREAR**nos**  
*un re-encuentro contigo*

19-21 Abril  
Centro Punta de Couso



“crear o producir algo de nuevo”  
“divertir, alegrar o deleitar”  
[rae.es]

En este retiro queremos llevarte a reCrear algo nuevo en ti, a revivir esa magia.

Este encuentro no es un retiro de yoga, ni de astrología, tampoco del inconsciente de nuestras heridas.

reCrearnos es la unión del tiempo, el espacio y tú, recordándole a tu alma qué se siente cuando te dedicas a ti, al igual que la primavera recuerda a la naturaleza que, de nuevo, esa semilla aletargada en la tierra tiene la oportunidad de brotar.

Es una invitación a reConocernos: nos abrimos a la aceptación de todas esas partes que son nuestras y a amarnos. Porque cuando esas sensaciones llegan a tu cuerpo, las revive y se siente en casa, se siente en ese hogar que eres tú. Así que no va de crear alguien nuevo, va de volver a ti, de reCrear-te, disfrutarte y desde ese espacio contigo nos reCreamos juntas.

# reCrearnos



Facilitan



## Nieves Iglesias

Apasionada del autoconocimiento y el desarrollo personal, me caracterizo por mi curiosidad insaciable y la energía que dedico a infundir significado y sentido en cada acción.

Madre de una niña y un niño, considero su llegada como mi tercer nacimiento. Dentro de mi educación formal, he obtenido la titulación de Lic. en Administración y Dirección de Empresas por la USC.

Ahora, como buscadora en las profundidades y acompañante de procesos, he incorporado formaciones de Asesora de Familias para una Crianza Consciente, de Astrología Psicológica, Registros Akáshicos y Constelaciones Familiares y Sistémicas.

Mi propósito es acompañar a quienes lo deseen en su viaje, convirtiendo los desafíos de la vida en oportunidades de crecimiento.



## Eva Vilas

Mujer profundamente curiosa, me encanta aprender, observar, vivir, desaprender de todo y ver la vida, las situaciones y las personas desde muchas miradas.

En mis inicios estudié informática, llegó la maternidad y como para muchas madres ha sido una auténtica y maravillosa revolución en mi vida, con sus luces y sombras.

Con el tiempo me di cuenta que me apasionaba el inconsciente y su funcionamiento, así que me formé en Procesos Mentales Inconscientes, ha sido un antes y un después, y en este proceso de crecimiento y autoconocimiento profundo sé que mi misión es ayudar a otras personas a llegar a esta paz interior que va brotando en mi cada día.



# Miriam Lado

◆ Géminis, licenciada en Publicidad: un tándem que me ha permitido explorar y crear para dar a forma ideas y proyectos trabajando en equipo.

La maternidad fue mi verdadera re-creación: cuerpo y emociones se removieron, y en esa revolución el yoga fue el camino que me ha permitido re-conocerme, aceptarme y atenderme.

◆ Soy profesora de Yoga, pero sobre todo aprendiz. Me formé en Hatha Vinyasa con una maravillosa mujer india en el que el asana no es el centro, sino la parte de un todo que permite asentar su efecto en cuerpo y mente. Desde ese descubrimiento he seguido curioseando otros ámbitos: Yoga sensible a Trauma, Hatha Trantra... para en este camino seguir re-creándome.

## CARTA NATAL

Tomarás contacto con tu Carta Natal, para incorporar una mirada más amplia de ti misma y así conectar con la aceptación.

Conocer nuestra Carta Natal nos abre a una mirada más compasiva y a un entendimiento mayor de aquellas partes con las que nos identificamos y aquellas otras que rechazamos.

Cada persona tendrá su Carta Natal disponible y conectaremos con las 12 energías/signos poniendo nuestra atención en SOL, LUNA y Ascendente.



## DINÁMICA DEL INCOSCIENTE

Nos introduciremos en ver cómo funciona el inconsciente, cuánto influye en nuestro día a día y ver que lo que nos muestra es un regalo para conocernos y entendernos mejor.

Trabajaremos a través del grupo y de la magia que se forma en él, y juntas iremos desmontando lo que nos contamos teniendo más claridad.

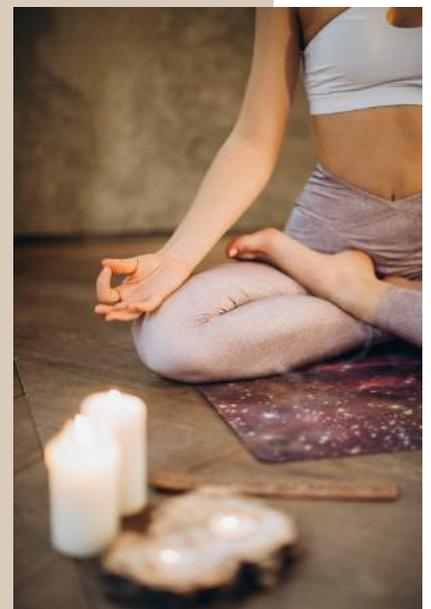


## YOGA

El cuerpo es el espacio físico de nuestro ser, conocerlo a través del movimiento te permite conectar con él, sentirte y suavizar incomodidades físicas y mentales.

La práctica de yoga de este retiro tiene como base Hatha Vinyasa, adaptado a cualquier nivel. En esta modalidad el cuerpo y respiración se mueven al unísono y la mente así entra en otro *mood*.

Practicaremos pranayamas, pues sin ellos no contemplo el yoga para ir adentrándonos en la meditación. No es necesario haber practicado antes, sólo necesitas venir abiert@ a degustarte.





# Programa

## VIERNES

17:00 Llegada y recepción  
19:00 Bienvenida y presentación  
20:30 Cena  
21:30 Ceremonia de Bienvenida

## SÁBADO

08:00 Práctica de yoga  
10:00 Desayuno  
11:30 Descubriéndote a través de tu carta natal  
14:00 Comida  
16:30 Conociéndote a través del inconsciente  
18:30 Paseo de los sentidos  
20:30 Cena  
22:00 Re-conociendo tu valor

## DOMINGO

08:00 Práctica de yoga  
10:00 Desayuno  
11:30 Ceremonia de cierre  
14:00 Comida

*\*Las dinámicas y el horario son flexibles, adaptándonos al grupo y climatología.  
Pretendemos que el tiempo de dinámica y pausa sea fluido y se sienta suave.  
Trabajaremos profundo y despacio.*

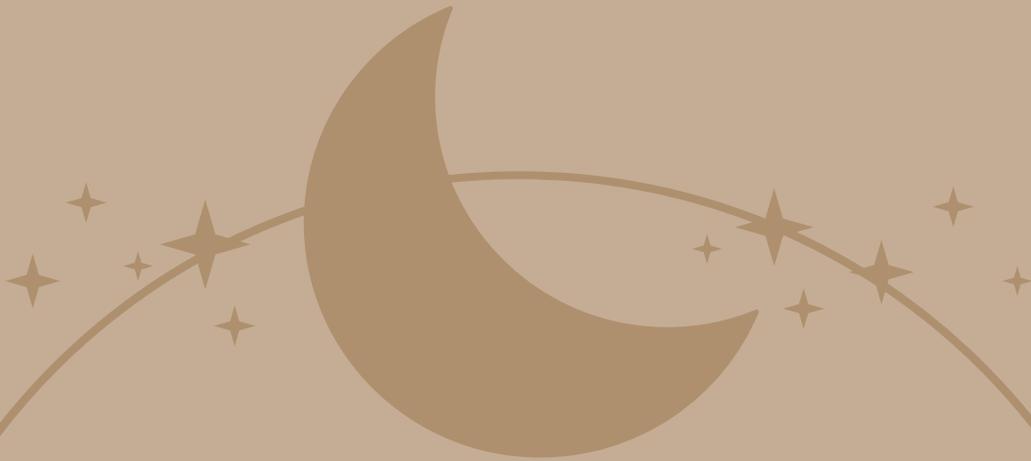


# PUNTA DE COUSO

*Vilanova, Hío. Cangas do Morrazo*

Centro Punta de Couso situado en la Península del Morrazo al frente de las islas Atlánticas, Pontevedra, ofrece un entorno espectacular con sus vistas a las playas, bosques y montes de la costa Atlántica y las Rías de Aldán y Pontevedra. Invita a parar y reconectar con lo esencial de la vida. Está **diseñado para compartir, para estimular y profundizar el encuentro, el intercambio, la investigación y la cooperación.**

Durante este retiro disfrutarás de tu estancia en este bello lugar. El alojamiento será en habitaciones compartidas. La alimentación será vegetariana y está incluido el desayuno, comida y cena. Si tienes alguna alergia, por favor, háznoslo saber con tiempo para poder adaptar la experiencia a ti. Queremos que descanso y alimentación formen parte de esta vivencia.



# VALOR

**RESERVA ANTES 10 DE ABRIL**

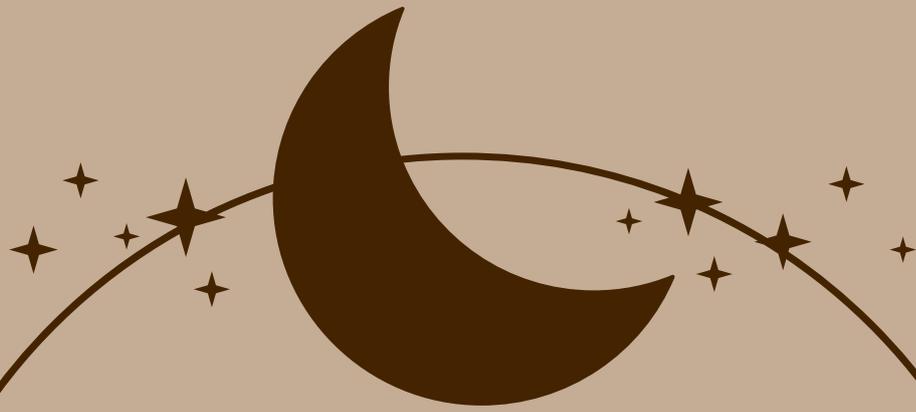
358€

**RESERVA A PARTIR DEL 11 DE ABRIL**

388€

Se abonará 150€ en el momento de la reserva,  
que será descontada del total.

La cantidad restante se pagará a la llegada en el retiro.



# CONTÁCTANOS

Si quieres aclarar alguna duda sobre horarios, dinámicas, espacio o simplemente hablar para sentir si es para ti, no dudes en contactar con nosotras.

**Nieves iglesias**

690 64 65 90

[doceluasterapias@gmail.com](mailto:doceluasterapias@gmail.com)

**Eva Vilas**

620 942 767

**Míriam Lado**

618 317 356

Estamos deseando  
compartirnos

