



RETIRO

EL ARTE DE CUIDARME

15 Y 16 DE MARZO 2025

Un espacio para hacer una pausa en las exigencias diarias, reconectar contigo misma, priorizarte y brindarte el cuidado que mereces.

En el día a día, estamos acostumbradas a cuidar de los demás, olvidándonos de nosotras mismas. Es tu momento para detenerte, escuchar tu voz interior y priorizarte

Descubre un espacio único para reconectar contigo y con la mujer que está ahí dentro. Este retiro te invita a soltar expectativas, liberar cargas emocionales y explorar tu esencia en un entorno seguro y envolvente. A través de dinámicas psicoterapéuticas y arteterapia, encontrarás herramientas para sanar, expresarte y crear, todo mientras cuidas de ti misma, junto a otras mujeres.

¿Te animas?

INCLUYE:

- Sesión individual online de 30 minutos con la terapeuta que dirige el retiro antes de la inscripción, diseñada para resolver dudas, brindar información detallada y establecer un primer contacto
- Alojamiento en "El Camino" situado en el Paraje Natural El Hondo - Catral (Alicante)
- Régimen todo incluido casero y saludable (yummy yummy!) con taller y charla de alimentación saludable
- Dinámicas y talleres psicoterapéuticos experienciales y arteterapia.
- Acompañamiento terapéutico profesional durante todo el retiro
- Sesión individual online de 50 minutos con la terapeuta tras el retiro, para integrar juntas todo lo trabajado y vivido (opcional)

**Aprovecha el 15% de descuento y reserva tu plaza por 195 € hasta el 2 de marzo .
Después, vuelve a su precio original: 230 €**

¿Dudas? Escríbenos o agenda tu sesión gratuita

 633015550 - Debbie (Terapeuta)

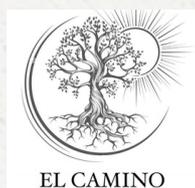
 holaoscura@gmail.com

 www.oscura.es

 [@oscura.psicoterapia](https://www.instagram.com/oscura.psicoterapia)

Organiza:

OSCURA
ESPACIO PSICOTERAPÉUTICO



PROGRAMACIÓN

Sábado 15 marzo

9:30 | Café de bienvenida - Apertura del círculo

10:00 | Dinámica *Luna Nueva* - Introspección 

Explorar la voz interna, identificar bloqueos y conectar con las emociones olvidadas

12:30 | Descanso

12:45 | Charla y taller de la mano del chef Rafael Torrico "Entre horas con consciencia: Snack y emoción"

14:30 | Comida y tiempo libre

16:30 | Dinámica: *Luna Creciente* - Arteterapia 

18:00 | Descanso

18:30 | Dinámica *Sembrando intenciones*: visualización, diseño y creación de un símbolo para soltar lo que bloquea y limita

20:00 | Descanso y tiempo libre

21:00 | Cena

22:30 | *Luna Llena* - Ceremonia del Fuego 

Ritual nocturno para liberar patrones limitantes y dar paso a nuevas energías

Domingo 16 de marzo

8:30 | Desayuno

10:00 | Dinámica: *Luna Menguante* - Liberación emocional 

Trabajo grupal de expresión emocional para soltar cargas internas

11:30 | Taller de cierre: *Luna Nueva* - Renacer

Reflexión grupal sobre el proceso vivido y definición de próximos pasos para cuidar tu bienestar.

13:00 | Cierre del círculo. Oráculo

Integración final y despedida.

MÁS INFORMACIÓN

 633015550 - Debbie (Terapeuta)
holaoscura@gmail.com

 www.oscura.es

 [@oscura.psicoterapia](https://www.instagram.com/oscura.psicoterapia)

OSCURA
ESPACIO PSICOTERAPÉUTICO

ALOJAMIENTO EN “EL CAMINO” SITUADO EN EL PARAJE NATURAL EL HONDO - CATRAL (ALICANTE)



Instalaciones y servicios

- **Módulo compartido:** Cama en habitación compartida con edredón nórdico, lámparas individuales de 3 niveles de iluminación y cargador y puerto de carga para móvil. Equipado con aire acondicionado frío/calor.
- **Zona de baño:** 2 aseos privados, cada uno con ducha e inodoro. Incluye secador, gel, champú y tendedero.
- **Nota:** Es necesario traer un juego de sábanas de 90 y toalla.
- **Servicios adicionales incluidos:**
 - Sala de trabajo con esterillas, mantas y cojines
 - Parking gratuito.
 - Régimen todo incluido
 - Acceso a zonas exteriores: barbacoa, piscina y área de descanso con sofás.
 - Entrada directa al Paraje Natural El Hondo.



RETIRO

EL ARTE DE CUIDARME

15 Y 16 DE MARZO 2025

INFORMACIÓN ADICIONAL A TENER EN CUENTA:

- Traer macuto-maleta y/o neceser de uso personal
- Traer ropa cómoda para las dinámicas y arteterapia
- Traer un juego ropa negra (camiseta/sudadera y pantalón y/o vestido)
- Botella de agua para uso personal
- Un juego de sábanas y toalla de uso personal
- Está incluido el material necesario para las dinámicas, además de la sala que dispone de esterillas, mantas y cojines
- El alojamiento dispone de piscina al aire libre, si lo deseas puedes traer traje de baño
- Si estás interesada pero no dispones de transporte para llegar, comunícalo y ¡buscamos una alternativa sin problema!

¿Dudas? Escríbenos y/o agenda tu sesión gratuita

 633015550 - Debbie (Terapeuta)

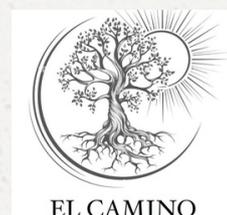
 holaoscura@gmail.com

 www.oscura.es

 [@oscura.psicoterapia](https://www.instagram.com/oscura.psicoterapia)

Organiza:

OSCURA
ESPACIO PSICOTERAPÉUTICO



EL CAMINO