



# RETIRO

# VIAJA A TI

*Un viaje hacia ti misma, donde  
soltar lo que no te pertenece y  
abrazar quien eres*

## OBJETIVOS DEL RETIRO

- Relajarte y desconectar de tu vida diaria
- Soltar miedos y la necesidad de control
- Reafirmar lo que sí mereces (paz, amor, libertad)
- Conectar con tu niña interior
- Mejorar tu autoestima y conectar con tu poder personal
- Divertirte y conocer personas con inquietudes parecidas a las tuyas

## LUGAR - FECHA DEL RETIRO

Un espacio único ubicado en **Málaga**, nos acogerá durante este hermoso viaje los días **21, 22 y 23 de Marzo de 2025**.

El entorno natural donde se encuentra ofrece un ambiente sereno y revitalizante, perfecto para desconectar del ajetreo diario y reconectar con uno mismo. Favoreciendo y potenciando el viaje tan poderoso que realizarás. Hacia adentro.



## ACTIVIDADES

Vivirás experiencias únicas transformadoras donde podrás liberarte de aquello que te pesa, despertar tu autenticidad y descubrir tu verdad.

- **Talleres de Arteterapia:** Expresarás tu esencia más pura mediante el arte y la creatividad.
- **Taller de Autocuidado:** Serás tu prioridad y aprenderás a cultivar una relación amorosa contigo misma.
- **Herramientas de Gestión Emocional:** Obtendrás recursos para afrontar los desafíos con equilibrio y serenidad.
- **Conexión con tu Niña Interior:** Recuperarás la alegría, la espontaneidad y tu esencia
- **Baño de sonido:** Despejarás el murmullo de tu mente. Te invitamos a entrar en un estado de paz y equilibrio.
- **Kundalini Yoga:** Conectarás con la energía que hay en ti
- **Ceremonia de fuego liberadora:** Será el momento de dejar atrás lo que ya no necesitas y hacer espacio para todo lo nuevo que si mereces.
- **Formaciones de alto valor:** Te entregaremos herramientas prácticas y conocimientos para tu crecimiento personal.
- **Ruta de conexión por la naturaleza:** Una caminata consciente para nutrirnos de la energía del entorno.
- **Conexión estelar**
- **Un espacio seguro donde ser tú:** Un entorno respetuoso y amoroso para explorar tu ser sin juicios.



## ¿QUÉ INCLUYE EL RETIRO?

- Todas las **actividades y materiales**
- **Alojamiento** en Espacio Tierra de Gaia
- **Comidas** saludable vegana y sin gluten. Incluido desayuno, almuerzo y cena
- **OJO:** si tienes alguna intolerancia alimentaria házmelo saber para comunicarlo a la hospedería
- Sorpresas

## PRECIO

**270 € en total (Incluye alojamiento, comidas y actividades)**

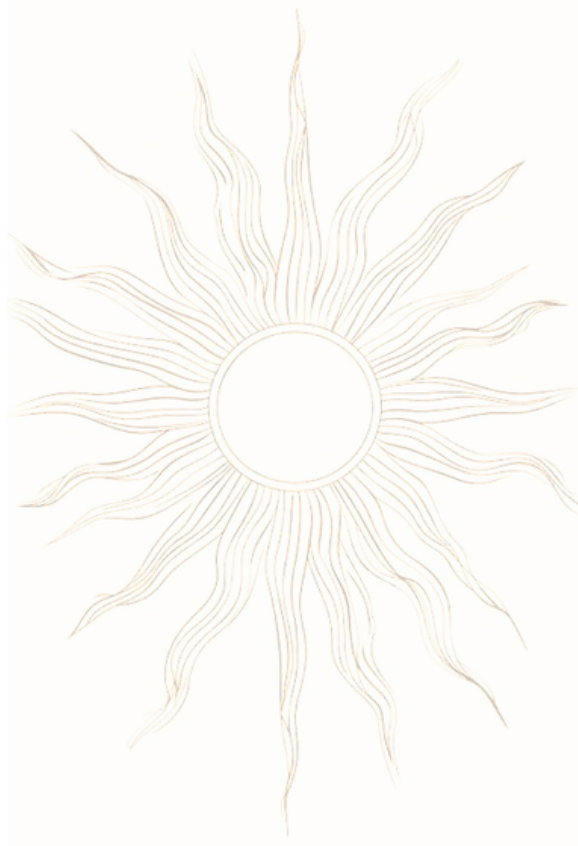
El desplazamiento lo hará cada uno por sus medios, pero coordinaremos a las personas que quieran compartir vehículo y a las que no tengan como ir

## ¡QUIERO IR! ¿CÓMO LO HAGO?

Para **reservar** tu plaza debes hacer un bizum de 100 euros al número **668 56 08 22 (Alba Uceda)**.

El resto del pago (170 euros), se realizará en efectivo a la llegada al retiro o por bizum el día de antes.

**Ojo:** la reserva solo será reembolsable presentando un parte médico de baja a fecha del retiro, o si el mismo no se lleva adelante por el organizador. En el resto de casos si no acudes, quedaría como gastos de gestión.



## ¿QUIÉN SOY?



### **Alba Uceda Fernandez**

Te contaré un poco sobre mi.

**“DE DIA UNA APARIENCIA, DE NOCHE OTRA”**

Ese era el lema de mi vida hasta que algo cambió. Me atreví a ir hacia adentro para descubrir mi verdad ¿Quién soy? ¿Quién elijo ser? ¿Por qué estoy viva?

Mi vida era un show en el me convertí en la mejor actriz. Tras una gran sonrisa escondía intentos de suicidio, autolesiones, abusos, maltratos... Todo permitido por mi misma como forma de autocastigo.

Asumí tantos roles y responsabilidades ajenas que no me correspondía... que la única forma de poder hacerlo era anularme a mi. Me obligué a dejar de sentir, deje de sentir miedo y culpa, pero también dejé de sentir amor. La ansiedad se apoderó de mi. Todo el daño que me había causado se vió reflejado en mi cuerpo con diversas enfermedades y lesiones a nivel nervioso. Descubrí que la zona de confort es aquello a lo que te acostumbras, ya sea agradable o no, y que cuando descubres el lado opuesto la incomodidad es abrumadora. En todo este camino estuve sola, hasta los 18 años que comencé en terapia, ya hace 5 años de ello.

Descubrí que no quería morir, quería dejar de sufrir.

Ese fue el motor por el que comenzó mi transformación de la oscuridad a la luz, dispuesta a descubrir mi verdad. Detrás de tantas capas que se ocultaba , que estaba intentando esconder. Pasé de sentir nada, a ser una persona altamente sensible (PAS) que ama todas sus emociones.

Ahora me dedico a ayudar e inspirar a las personas a conectar con su interior y reconocer su poder personal, a través del arte y la meditación, para que puedan crear la vida que desean y merecen vivir.

Que las emociones no sean tu obstáculo, sino tu guía hacia una vida completa integrada en amor, paz y libertad.



## ¿QUIÉN SOY?



### **Rocio Rodríguez Aguilar**

Desde pequeña sentí la magia de la naturaleza. Había algo más allá de lo visible, una presencia sutil que me hacía sentir acompañada. Sin embargo, en mi entorno no había respuestas, así que con el tiempo cerré esa puerta a lo desconocido.

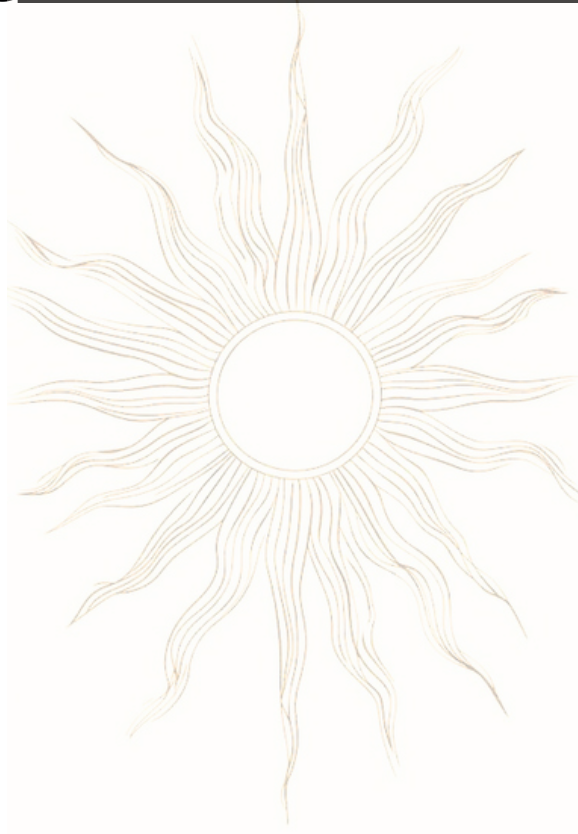
Hace diez años, en un momento de crisis, esa conexión despertó de nuevo. Algo dentro de mí recordaba... y esta vez decidí seguir el llamado. Me sumergí en la búsqueda, conocí médiums y maestros de antiguas civilizaciones, y comencé un camino de conocimiento sagrado, aquel que había permanecido oculto en el tiempo pero que siempre había estado dentro de mí.

Al reconectar con la inocencia del espíritu, despertaron dones que habían estado dormidos. No se trataba solo de aprender, sino de vivirlo. Así que llevé este conocimiento a la práctica, explorando la naturaleza, templos, iglesias, monasterios, lugares de poder... Y con el apoyo de herramientas como los mantras, el kundalini yoga y el tantra, fui alcanzando estados más profundos de conexión.

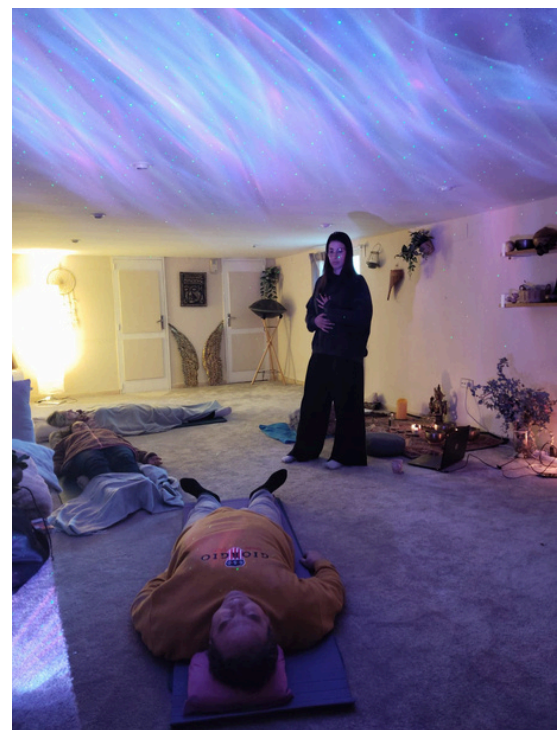
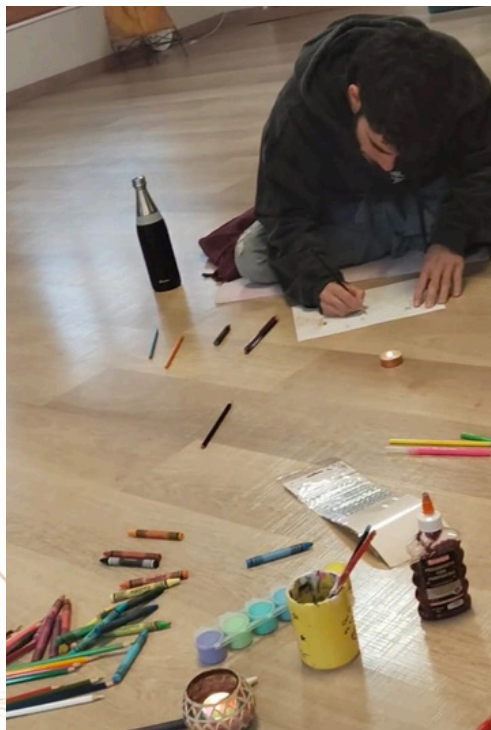
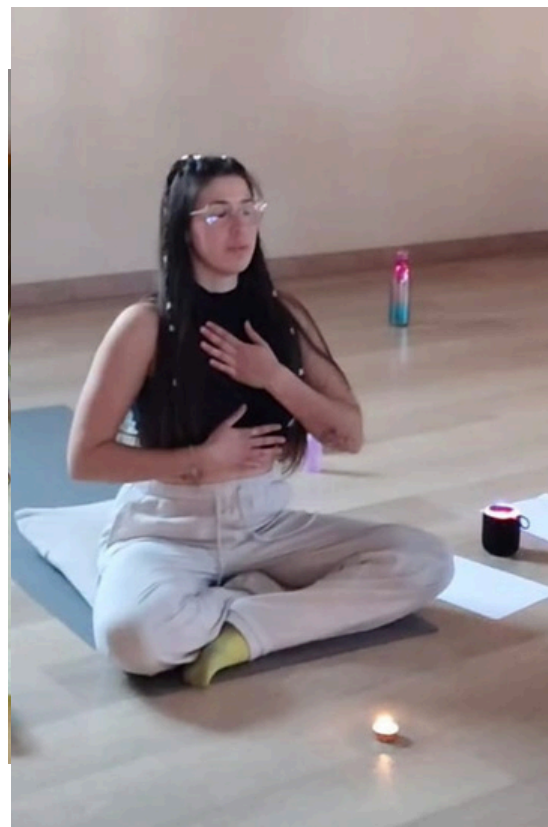
Todo lo que he integrado en mi alma y espíritu es lo que hoy comparto con todos vosotros, junto a mi compañero y amado David. Porque más allá de los títulos o conocimiento que he adquirido, lo esencial es cómo experimentamos la vida y desde dónde la compartimos.

EN TI EXISTE, PORQUE YO SOY TÚ.

<https://www.youtube.com/@maanandasamadhi/featured>



# GALERIA DE RECUERDOS



**ES TU MOMENTO DE RECONOCER TU VERDAD.**

**¿QUIÉN ERES CUANDO TE QUITAS LOS ROLES Y TODAS LAS RESPONSABILIDADES QUE HAS IDO ASUMIENDO DURANTE TODA TU VIDA?**

**ES TU MOMENTO DE REAFIRMAR AQUELLO QUE SI MERECE: PAZ, AMOR, LIBERTAD**

**ERES CAPAZ DE CREAR TU PROPIA HISTORIA. DE CREAR LAS REGLAS DE TU JUEGO. SOLO TIENES QUE VOLVER A CONECTAR CON ESE PODER CREADOR QUE HABITA EN TI, ESE QUE CUANDO ERAS PEQUEÑA/O SABÍA QUE EL ÚNICO LIMITE TE LO PONES TÚ.**

**ES EL MOMENTO DE ESCUCHARTE.**

**ES EL MOMENTO DE SER TU PRIORIDAD.**

**¿TE ATREVES ?**

**ESCRIBEME Y RESERVA TU PLAZA!**

**Alba 668 56 08 22**

