



RETIRO DE BIENESTAR PARA MUJERES

*** Meditación * Movimiento * Comunidad * Descanso * Naturaleza**

con Sonia Herrero, coach para mujeres
en una masía en las montañas de Cervera del Maestre (Castellón)
Miércoles 27 y Jueves 28 de diciembre 2017

Este retiro es un regalo que te haces a ti misma, para poner tus necesidades por encima de todo y cuidarte. Se trata de tomarte dos días para desconectarte de tu día a día, relajarte en todos los sentidos, conectar con tu paz y sabiduría interior, a la vez que cuidas tu cuerpo, mente, emociones y espíritu.

Una de las cosas más especiales de este retiro es el de pasarlo entre mujeres. Lo que hará posible el nutrirnos y ayudarnos mutuamente. Crearemos entre todas un espacio en el que compartiremos de forma íntima, a través de varios ejercicios y prácticas que te ayudarán a conectarte contigo misma y con las demás de una forma muy especial.

Además, muchas estamos profundamente agotadas y necesitamos momentos de descanso, de silencio y tranquilidad en un entorno alejado de las ajetreadas vidas que llevamos. Es por esto, que pasaremos los dos días solas en un lugar espectacular y único, rodeadas de olivos, almendros y montañas. Comenzaremos nuestras mañanas con movimiento y baile, para abrir el cuerpo físico y sentirlo por dentro. También tendremos varias sesiones al día de meditación guiada, para aprender a desconectar y a ser más consciente de esa voz interior que te habla constantemente y que no nos deja descansar.

Durante el retiro habrá varios momentos de silencio y descanso en los que no tendremos acceso al móvil, para así poder hacer una desintoxicación digital y desconectar de verdad.

El retiro es apropiado para toda clase de mujeres de todas las edades y no se necesita ningún conocimiento previo.

Sonia compartirá con nosotras las enseñanzas y prácticas de la escuela “Despertando a mujeres” de Chameli Ardagh y de “Lo Femenino” de Diana Richardson. Dos mujeres con las que ella se ha formado y que llevan más de 15 años organizando retiros para cientos de mujeres en varios países.

Cosas prácticas:

- **Horario:** el retiro empezará el miércoles 27 de diciembre a las 11:00 y acabará el jueves 28 a las 19:00.



- **Lugar:** se trata de una masía aislada en las montañas a unos 10-15 minutos en coche de Cervera del Maestre (Castellón). Os envío un mapa cuando os apuntéis.
- **Alojamiento:** en la masía hay lugar para que 10 mujeres puedan dormir en dos dormitorios compartidos.
- **Transporte:** el transporte tiene que ser en coche privado. Nos organizaremos entre todas para que las que no tengan coche también puedan venir.
- **Comidas:** en el precio sólo están incluidas bebidas como té y café. Para reducir costes y permitir que las mujeres con menos recursos puedan participar organizaremos las comidas entre todas y distribuiremos los costes.
- **Plazas:** debido a la limitación del espacio y al querer conservar la experiencia en un grupo íntimo, la participación está limitada a 10 personas que se quedan a dormir y participan los dos días y a 4 personas más que pueden participar si vienen solo durante uno de los dos días (miércoles o jueves) o que no se quedan a dormir.
- **Coste del retiro:** el precio de este retiro es de 60 euros por los dos días (30 euros por día). El precio incluye 30 euros por la sala y alojamiento y 30 euros para la facilitadora¹.
- **Inscripciones:** apúntate lo antes posible enviándole un email a Sonia: me@soniaherrero.com.

La facilitadora:



Sonia Herrero Tonda es abogada de formación y coach reconocida por la Federación Internacional de Coaching. Es de Benicarló (Castellón) pero lleva veinte años viviendo en el extranjero, en Bruselas donde trabajó muchos años para la Comisión Europea y ahora en Berlín, donde trabaja como coach exclusivamente para mujeres y está especializada en el tema de lo femenino. Sonia lleva varios años practicando la meditación y es profesora de Mindfulness. Aquí puedes descubrir más sobre ella: www.soniaherrero.com/es

¿Cómo sé si necesito un retiro?

He grabado dos videos al respecto:

- Qué es un retiro y para qué sirve
- Síntomas que indican que necesitas un retiro... urgentemente

Los encontrarás en mi página internet: <http://www.soniaherrero.com/es/videos-y-audios/>

¹ Este es un precio reducido especial que ofrezco por ser la primera vez que organizo un retiro en España, así que ¡aprovéchalos!