

AYNA RETIRO

RETIRO TERAPEÚTICO Y DE BIENESTAR



28-29-30 de
JUNIO 2024

Este es un retiro
diferente,
acompañada por
dos psicólogas, vas
a poder:

CONECTAR
CUIDARTE
MIMARTE

CONECTA CONTIGO

AYNA RETIRO

En este retiro no buscamos desconectar o escapar de nosotras, sino todo lo contrario, conectar contigo misma desde un espacio seguro, terapéutico y grupal en la naturaleza. Queremos encontrar un espacio y una oportunidad para que puedas volver a conectar contigo, conocerte, cuidarte y mimarte. En el que ni te retiras del mundo, ni te retiras de ti.

TE INTERESA SI...

- Buscas un espacio en el que parar, conectar y cuidarte.
- Quieres dedicarte un tiempo para contigo misma.
- Necesitas romper con el piloto automático del día a día.
- Quieres disfrutar un fin de semana en la paz de la naturaleza.
- Tienes ganas de descubrirte en un trabajo terapéutico grupal.

AYNA RETIRO

ACTIVIDADES

Durante 3 días, vamos a realizar distintos talleres grupales, que te ayudarán a conocerte y entenderte mejor, a conectar con tus emociones y necesidades, para poder cuidarte y mimarte.

Vamos a mirarnos desde un lugar compasivo con respeto y cariño.

FACILITADORAS

Somos Elena y Amaia, dos psicólogas entusiasmadas y concienciadas con la importancia del cuidado a una misma. Nos ilusiona poder crear y compartir con todas vosotras unos días de reflexión, cuidado y disfrute mediante actividades y dinámicas que nos conecten con el bienestar del que a veces estamos tan alejadas en nuestras ajetreadas vidas.



AYNA RETIRO

INCLUYE

- Alojamiento
- Kit de bienvenida
- Todas las comidas, desayuno, comida, merienda y cena
- Las actividades terapéuticas y materiales necesarios

**El transporte no está incluido en el precio. Si varias personas venís desde el mismo lugar, os podemos poner en contacto y así poder tener la opción de compartir transporte si queréis.

Existe la opción de autobús desde Vitoria a Espejo y nosotras podríamos ir a buscaros y llevaros a la casa. Avísanos si vas a elegir esta opción para poder organizarnos.



AYNA RETIRO

CUÁNDO Y DÓNDE

El fin de semana del 28-29-30 de Junio en Natura Etxea, se encuentra ubicada en Sobrón (Álava), a unos 40-45 minutos de Vitoria-Gasteiz en coche.

El viernes 28 os estaremos a partir de las 18h en Sobrón. Tras un fin de semana de cuidado nos despediremos el domingo después de comer.

HABITACIONES:

Se compartirán habitaciones y habrá distintos tipos: dobles, triples, cuádruples.

Cada habitación tiene su propio baño. En alguna habitación puede tocar compartir cama de matrimonio.

Las habitaciones serán asignadas y distribuidas de acuerdo a la disponibilidad y cantidad de participantes.

Si vienes con alguna amiga, puedes avisarnos y lo tendremos en cuenta para la distribución de habitaciones.



AYNA RETIRO

INSCRIPCIÓN

Para inscribirte en el taller necesitamos que rellenes el siguiente formulario, <https://n9.cl/-mlretiro>

El precio del retiro será de 350€. Tras rellenar el formulario, la inscripción finalizará cuando realices el pago de la reserva del taller, 100€.

La parte restante se abonará con 2 semanas de antelación, el último día será el 14/06/2024. Os mandaremos un mail como recordatorio.

Puedes hacer una transferencia en el siguiente número de cuenta: ES31 0182 6800 9402 0037 7216 o un bizum al número: 680.976.442. Con el concepto: AYNA RETIRO + Nombre y apellidos.

Cuando tu inscripción esté confirmada, te mandaremos un mail de confirmación y con más detalles del retiro 🌸

AYNA RETIRO

RETIRO TERAPEÚTICO Y DE BIENESTAR

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Una vez se ha hecho la reserva y tu plaza está confirmada no se realizará un reembolso. Así mismo, si se cancela con menos de 2 semanas de antelación, tras el siguiente pago, no se reembolsará dicha cantidad.

**¡ESPERAMOS VERTE EL
ÚLTIMO FINDE DE JUNIO!**

Si tienes alguna duda o quieres más información, ponte en contacto con nosotras:

aynaretiro@gmail.com

609.788.485 (Elena)

688.763.842 (Amaia)