

Retiro

Vivir con Sentido

UN FIN DE SEMANA PARA
DESCONECTARSE DE LA
RUTINA Y CONECTARSE
CON LO ESENCIAL

15 al 17 de mayo 2020
Bosqueluz - Isla Negra



12
Sentidos

LA ESENCIA DEL BIENESTAR

En 12 Sentidos, creemos que, para llegar a la mejor versión de nosotros mismos, primero es necesario conectarnos con quiénes realmente somos.

Este retiro está dirigido a quienes quieran vivenciar los tres pilares del bienestar: **Salud, Arte y Naturaleza**, con el propósito de lograr una vida más plena.

No se requiere ningún tipo de experiencia previa, simplemente la motivación por descubrir nuevas actividades que despierten nuestro verdadero ser, permitiéndonos llevar una vida con más sentido.

Con este propósito en mente hemos desarrollado vivencias inspiradas en el Coaching Orgánico® que facilitan este despertar, basadas en el **Autocuidado, Autoconocimiento y Autodesarrollo.**

AUTOCUIDADO SALUD

Nuestro enfoque inicial durante el retiro es despertar nuestras consciencias sobre el cuidado que brindamos a nuestros cuerpos, comprendiendo sus verdaderas necesidades y trabajando en lograr cambios positivos y duraderos en nuestras vidas.

Abordaremos el Autocuidado desde la **Alimentación Consciente**, enfocándonos en incorporar hábitos saludables a nuestras rutinas y trabajando en conjunto para lograr una vida más sana y plena.

AUTOCONOCIMIENTO ARTE

Un aspecto fundamental para acercarnos a un bienestar integral, es el cuidado de nuestro mundo interno, aquel que contempla nuestros pensamientos, sentimientos y la voluntad para llevar a cabo nuestros anhelos, permitiéndonos traer el bienestar desde el interior hacia el exterior.

El Arte es una forma delicada y efectiva de develar nuestro mundo interno, por lo que realizaremos vivencias grupales inspiradas en el **Arteterapia**, para lograr conocernos mejor y tomar decisiones desde nuestra consciencia.

AUTODESARROLLO NATURALEZA

Un bienestar profundo y verdadero nace de llevar una vida con sentido, para lo cual es primordial acercarnos a nuestro propósito de vida.

La Naturaleza nos entrega la posibilidad de conectarnos con nuestro estado más puro, nuestra forma natural de ser.

A través de la **Observación Contemplativa**, nos acercaremos a la naturaleza poniendo atención en sus formas, movimientos, ciclos y leyes, accediendo a su sabiduría para lograr desarrollar una mayor conexión con nuestra esencia.

PROGRAMA

Viernes

19:00 Recepción y Bienvenida

20:30 Cena y Noche Libre

Sábado

09:00 Desayuno

10:00 Yoga o baño de bosque (caminata)

11:00 Coffee Break

11:30 Taller de Autocuidado

13:30 Almuerzo

15:00 Taller de Autoconocimiento

17:00 Coffee Break

19:00 Meditación

20:30 Cena

21:30 Fogata Musical

Domingo

09:00 Desayuno

10:00 Yoga o baño de bosque (caminata)

11:00 Coffee Break

11:30 Taller de Autodesarrollo

13:30 Almuerzo

15:00 Círculo de Cierre

16:00 Coffee de Despedida

FACILITADORES



**MARÍA JOSÉ
SILVA**

Su propósito es generar consciencia sobre nuestra relación con los alimentos, el entorno y nuestro mundo interior. Fundadora de la Escuela de Alimentación Consciente Marías Felices, María José nos entregará una nutritiva charla de Autocuidado.



**CLAUDIA
VALLEJOS**

Su vocación es el desarrollo de individuos y grupos en búsqueda de un bienestar integral. Coach Orgánica y Emprendedora, Claudia estará a cargo de facilitar los Círculos de Coaching y de las dinámicas artísticas en el taller de Autoconocimiento.



**ANELISE
RUFINE**

Su pasión es la naturaleza y el trabajo con seres humanos en búsqueda de transformación. Coach Orgánica, Diplomada en Alimentación Consciente y Terapeuta Floral, Anelise estará a cargo de los Círculos de Coaching y del taller de Autodesarrollo.

Clases de Yoga a cargo de **Viviana Silva**
Meditaciones a cargo de **Mauricio Garcia**
Fogata musical a cargo de **Facundo Sarobe**

INFORMACIÓN Y DATOS PRÁCTICOS

El retiro se realizará en la hostería Bosqueluz (www.bosqueluz.cl), hermoso centro de tranquilidad y recogimiento en medio de bosques y quebradas a 2 Km de Isla Negra (V Región, Valparaíso), a 1 hora de Santiago.

El valor incluye:

- Todas las actividades detalladas en la agenda
- 2 noches de alojamiento
- Todas las comidas (cocina Vegetariana-Gourmet)
- Uso ilimitado de las instalaciones del lugar.

Valores por persona:

- Habitación Individual: \$280.000
- Habitación Doble (compartida): \$250.000

Inscripciones:

contacto@12sentidos.cl

12 SENTIDOS

AV. APOQUINDO 5555 OF. 912, LAS CONDES - SANTIAGO, CHILE

TEL: +56 2 32237775

WWW.12SENTIDOS.CL

INSTAGRAM: @12SENTIDOS

FACEBOOK: 12 SENTIDOS