



THE MINDFUL LAB

RETIRO PARA MUJERES

Roatán Healing Soul

UN VIAJE PARA EL ALMA

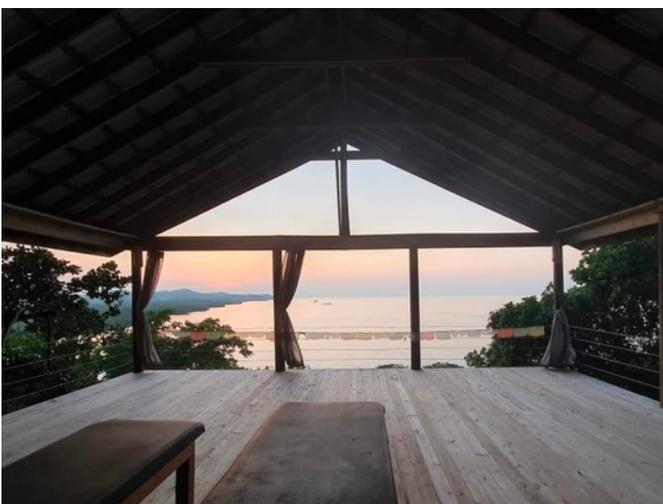
**DEL 3 AL 10 DE
SEPTIEMBRE 2022**

En @payabayresort
Roatán, Honduras

www.themindfullab.cl

Un viaje para el Alma

CONEXIÓN, SENTIDO, DESCANSO Y TRANSFORMACIÓN





fechas

del 3 al 10 de Septiembre
2022



lugar

@payabayresort
Roatán, Honduras

¿QUÉ VIVIRÁS ESA SEMANA?

Conexión

Conexión contigo misma y con otras mujeres. Compartiendo nuestras historias, vidas y anhelos profundos.
Conexión con el entorno y la vida misma

Contención

Dejarse sostener en el apoyo de una comunidad es un regalo de la vida. Podrás encontrar soporte, amistad y contención en este espacio

Disfrute

Porque uno de los grandes propósitos que todos tenemos en esta vida es realmente vivirla y disfrutarla. Conectar con el goce, la gratitud y hacernos conscientes del regalo de la vida

Descanso

Descansar la mente, para sanar el alma.
Volver al cuerpo, sentir nuestra respiración y descansar sin culpas ni exigencias.



EXPERIENCIAS QUE SERÁN PARTE DEL RETIRO



Meditación



Yoga



Talleres



Arte y Acuarela



Sonoterapia



Snorkeling



Disfrute y Descanso



Momentos



Alimentación

Los talleres:

- Mindfulness y Meditación
- Autoconocimiento
- Escritura intuitiva
- Taller de Acuarela creativa
- Taller de Pranayama

- Yoga y Meditación todos los días
- Alimentación consciente
- Momentos libres y descanso
- Fogata y Danza Garifuna
- Picnic en la playa
- Sonoterapia
- Experiencia de Snorkeling
- Y más...

EL LUGAR



Roatán es una isla de Honduras que tiene algunas de las playas más lindas del mundo. Agua turquesa, vegetación abundante y un clima cálido nos acogerá para vivir este viaje para el alma.

En el lado Este de la isla, donde se ubica la zona más virgen y natural de la misma, encontramos a PayaBay Resort. Puedes ver algunas imágenes a continuación.



ITINERARIO

SÁBADO 3 DE SEPTIEMBRE

- **Llegada a Payabay Resort (traslado incluido desde el aeropuerto)**
- **17.00 hrs: Apertura Retiro con Aperitivo de Bienvenida al atardecer**
- **18.00: Bienvenida, práctica inicial y presentaciones**
- **19.30: Cena**
- **Off**

LUNES 5 DE SEPTIEMBRE

- **8.00 hrs: Yoga (todos los niveles)**
- **9.30.00 hrs: Desayuno**
- **10.30 hrs: Taller Japa Mala y Mantras**
- **Espacio libre**
- **13.30 hrs: Almuerzo + Descanso**
- **16.30 hrs: Taller THETA**
- **17.30 hrs Sonoterapia**
- **19.00 hrs: Cena**

MIÉRCOLES 7 DE SEPTIEMBRE (DÍA LIBRE)

- **8.00 hrs: Desayuno**
- **Experiencias SORPRESAS durante todo el día**

DOMINGO 4 DE SEPTIEMBRE

- **8.00 hrs: Yoga (todos los niveles)**
- **9.30.00 hrs: Desayuno**
- **10.30 hrs: Mindfulness, Meditación y Trabajo Personal guiado**
- **Espacio libre**
- **13.30 hrs: Almuerzo + Descanso**
- **16.30 hrs: Laberinto Zen**
- **17.00: Círculo de Nuestras Historias**
- **19.00 hrs: Cena**

MARTES 6 DE SEPTIEMBRE

- **8.00 hrs: Desayuno**
- **10.00 Traslado a playa Camp Bay**
- **10.30 hrs: Yoga en la playa**
- **12.00 hrs: Meditación del Océano**
- **13.00 hrs: Picnic Almuerzo**
- **Disfrute playa libre**
- **17.00 hrs: Regreso al Hotel**
- **19.00 hrs: Cena**

JUEVES 8 DE SEPTIEMBRE

- **8.00 hrs: Yoga**
- **9.30 hrs: Desayuno**
- **10.30 hrs: Taller de Acuarela y Arteterapia**
- **13.30 hrs: Almuerzo + Descanso**
- **16.30: Meditación 4 tiempos y Escritura Intuitiva**
- **19.00 hrs: Fogata + Show Garifuna + Cena**

ITINERARIO

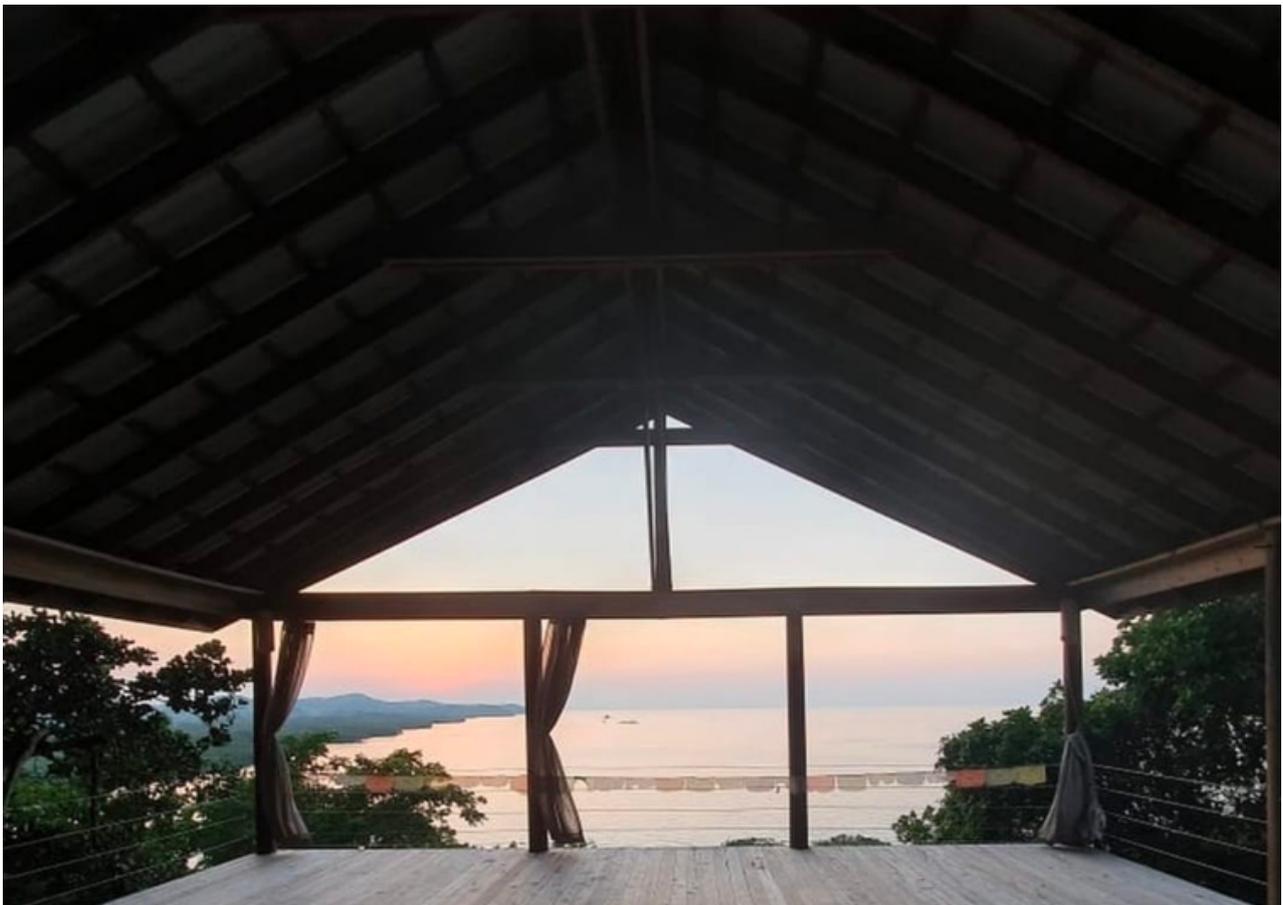
VIERNES 9 DE SEPTIEMBRE

- **8.00 hrs: Yoga**
- **9.30.00 hrs: Desayuno**
- **11.00 hrs: Taller Pranayama + Meditación**
- **13.30 hrs: Almuerzo + Descanso**
- **17.00 hrs: Meditación y Ceremonia de Cacao**
- **18.00 hrs: Cierre formal del Retiro**
- **19.30 hrs Cena Despedida Especial (dress code)**

SÁBADO 10 DE SEPTIEMBRE

- **Día de salida del Resort**
- **Desayuno y Despedidas finales**
- **Traslado hacia el aeropuerto**

El itinerario recién presentado está sujeto a cambios. Nos reservamos el derecho a modificar aspectos de su estructura o algunas actividades velando por el bienestar y necesidades de las participantes y la calidad del Retiro





¿Lista para vivir y hacer cantar a tu alma?

Si aún no tienes tu cupo, puedes reservarlo
aquí:

<https://www.themindfullab.cl/retiro-roatan>

*Te espero con ilusión y cariño.
Un abrazo, Pepi.*

