



RETIRO PARA MUJERES

---

# Roatán Healing Soul

UN VIAJE PARA EL ALMA

DEL 3 AL 10 DE  
SEPTIEMBRE 2022

[www.themindfullab.cl](http://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: Meditación, Mantras y Compartir**
- **Espacio libre**
- **13.30 hrs: Almuerzo**
- **15.30 hrs: Taller Autoconocimiento "En mi profundidad"**
- **17.30 hrs Sonoterapia**
- **19.00 hrs: Cena**

## MIÉRCOLES 7 DE SEPTIEMBRE (DÍA LIBRE)

- **8.00 hrs: Yoga + Meditación (todos los niveles)**
- **9.30.00 hrs: Desayuno**
- **10.30 hrs en adelante: Experiencias de Snorkeling por grupos**
- **13.30 hrs: Almuerzo**
- **Libre**
- **18.00 hrs Fogata en la playa y Danza Garifuna + Cena**

## 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**
- **15.30 hrs: Laberinto Zen**
- **16.30: Círculo de Nuestras Historias**
- **19.00 hrs: Cena**

## MARTES 6 DE SEPTIEMBRE

- **8.30 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**
- **13.30 hrs: Almuerzo**
- **Libre**
- **16.30: Meditación y Ceremonia Cacao**
- **19.00 hrs: Cena**

# ITINERARIO

---

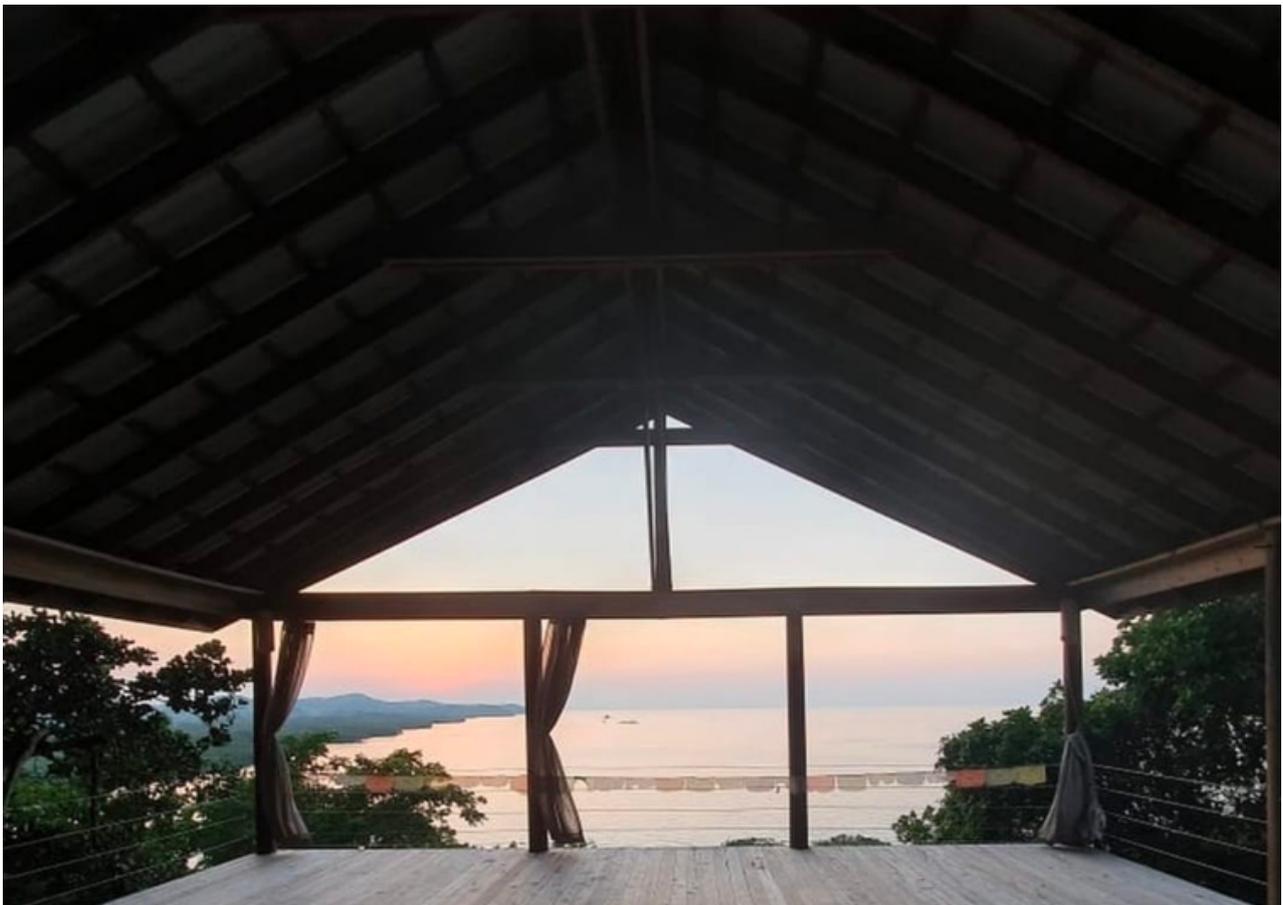
## VIERNES 9 DE SEPTIEMBRE

- 8.00 hrs: Yoga
- 9.30.00 hrs: Desayuno
- 11.00 hrs: Taller Pranayama + Meditación
- 13.30 hrs: Almuerzo
- Libre
- 16.30 hrs: Taller Escritura Intuitiva
- 17.30 hrs: Cierre formal del Retiro
- 19.00 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.*

