RETIRO

VIDA SAGRADA

Honrar nuestra existencia a través de la presencia, la expresión y las artes

Del 30 Septiembre al 5 de Octubre 2025
Tulum, México

WWW.THEMINDFULLAB.CL

VIDA SAGRADA

Este Retiro es una invitación a volver a conectar con nuestro espíritu curioso y creativo. Es un momento de encuentro para simplemente Ser y Estar junto a otros, habitando el momento presente y honrando aquello puro, suficiente y sagrado de nuestras vidas.

DONDE Y CUANDO

Viviremos nuestro retiro en una Villa de lujo llamada Hacienda Jaguar.

Esta se encuentra dentro del condominio exclusivo Puerto Aventuras, ubicado en la costa del Caribe Mexicano, entre Cancun y Tulum. Un verdadero paraíso con zona de piscina, terrazas, playa bordeada de palmeras, acceso a kayaks y más.

Chefs privados y otro personal de servicio estará disponible para ayudarnos a crear la magia en cada momento.

Desde el Martes 30 de Septiembre hasta el Domingo 5 de Octubre 2025

PROGRAMA
Vista General

Día 1 - Martes 30 sept

Llegada a la Villa y Check in a las 3pm
(Si llegas ese día antes de la hora de entrada, habrá custodia de equipaje y puedes pasar tiempo en el beach club. Tu habitación estará disponible desde las 3pm)

4 PM: Iniciamos VIDA SAGRADA

- Bienvenida al Retiro
- Presentaciones
- Práctica Inicial

5.30 PM: Yin Yoga + Breathwork

7 PM: Cena y Ritual de Ofrenda

Día 2 - Miercoles 1 Oct

7.50 AM: Silencio Fértil

8.00 AM: Yoga

9.30 AM: Desayuno

11.00 AM: Taller Inicial VIDA SAGRADA

1.30 PM: Almuerzo

Descanso / Libre

5.30 PM: Taller *Al centro del Corazón*

7.30 PM: Cena

Día 3 - Jueves 2 Oct

7.50: Silencio Fértil

8.00 AM: Partner Yoga

9.30 AM: Desayuno

11.00 AM: Taller *Contemplación y Arte Expresivo*

1 PM: Almuerzo

Descanso / Libre

5.00 PM: Viaje de SOMA Breath e Integración de Experiencia

7.30 PM: Cena

Día 4 - Viernes 3 Oct

7.50: Silencio Fértil

8.00 AM: Yoga

9.30 : Desayuno

11.00: Experiencia Sorpresa

1 PM: Almuerzo

Descanso/Libre

5.00: Taller *Hacia mi Templo*

7.30 PM: Cena

Día 5 - Sabado 4 Oct

7.50 AM: Meditación de Amor Universal

8.15 AM: Yoga

9.30 AM: Desayuno

11.00 AM: Taller *Lo Sagrado en mi* (4 etapas)

1.30 PM: Almuerzo

Descanso / Libre

5.30 PM: Experiencia de Creación con las Artes

7.30 PM: Cena

9.00 PM: Momento de Conexión

Día 6 - Domingo 5 Oct

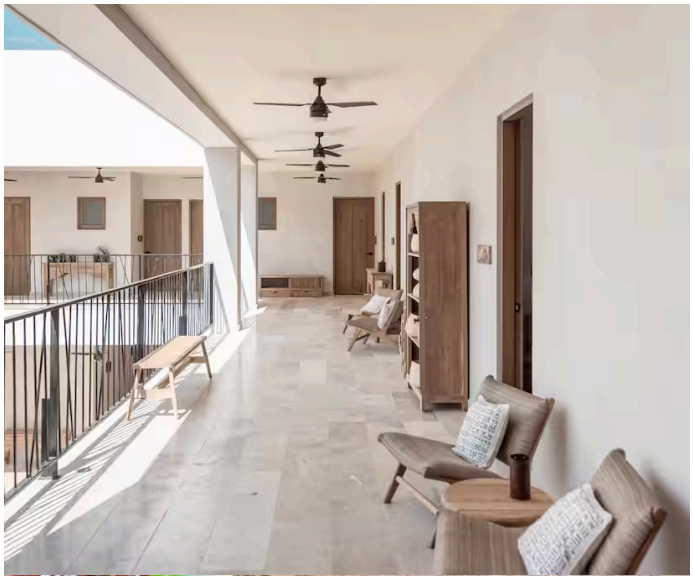
8.00 AM: Desayuno

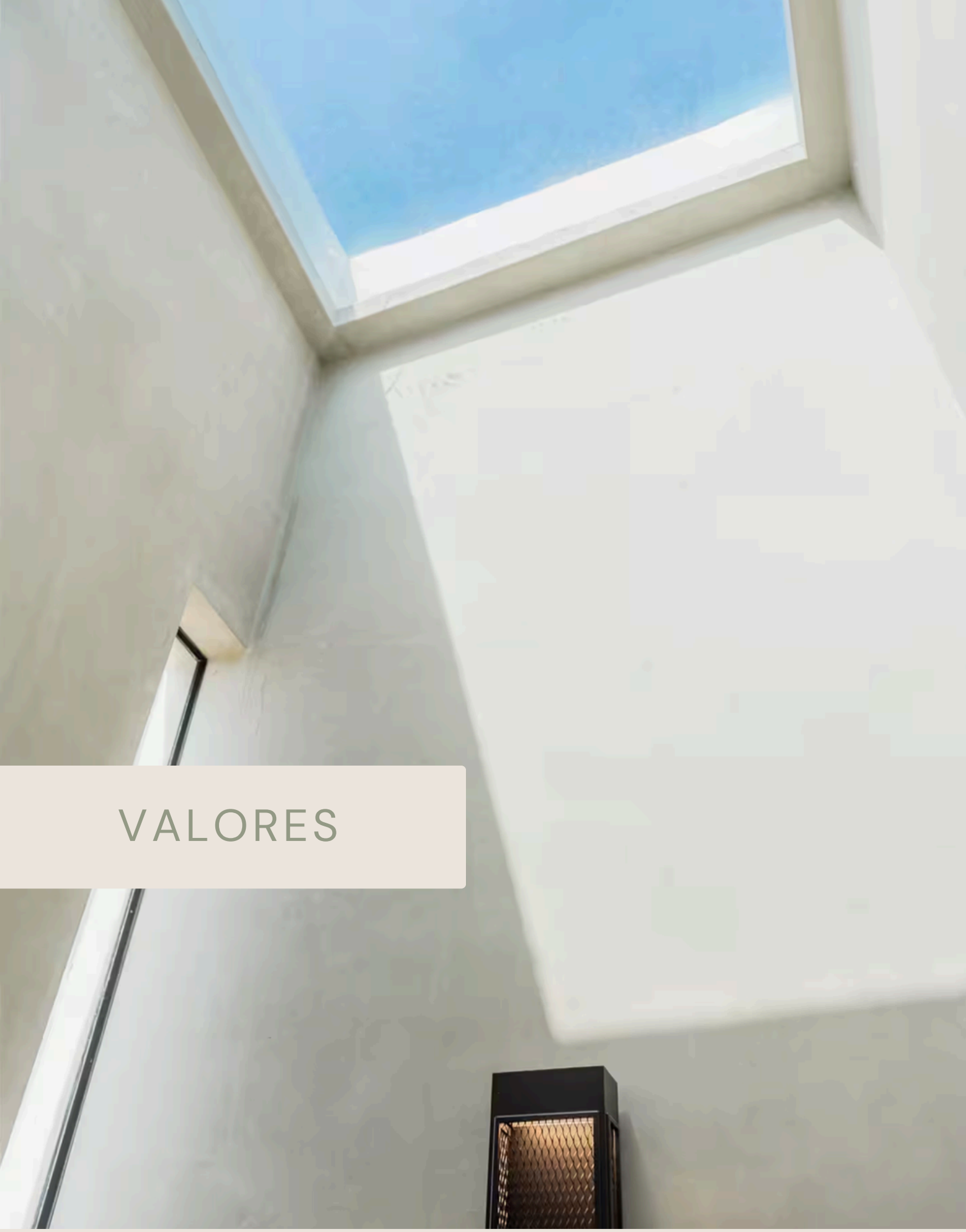
9.00 AM: Experiencia de Cierre

10.30 AM: Checkout

Salida de la Villa

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





VALORES

OCENFRONT DELUXE

Habitación Oceanfront (Cama King)

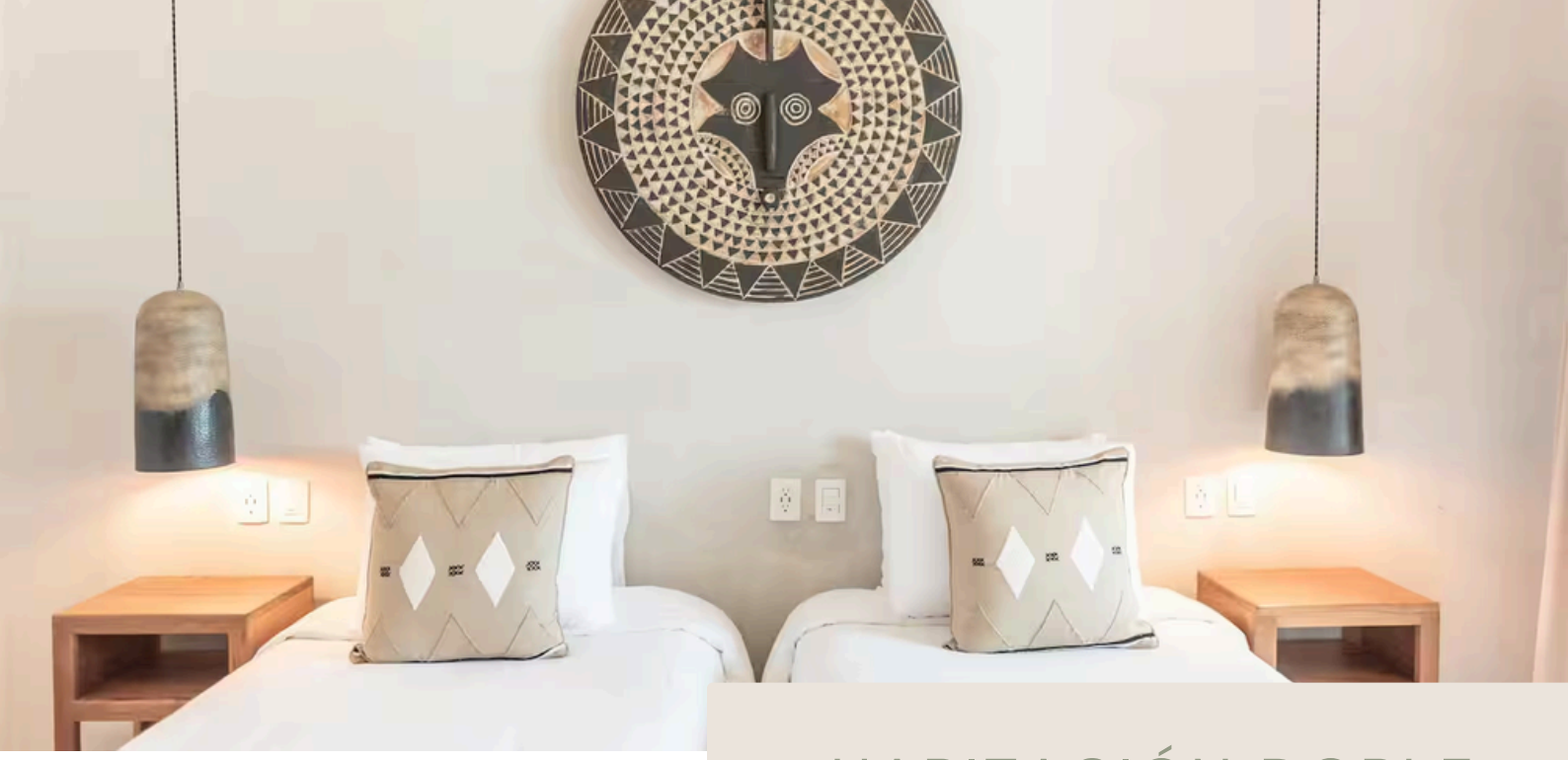
Uso Individual: **3.200 USD --**

AGOTADO

HABITACIÓN INDIVIDUAL

Habitación Individual Cama King

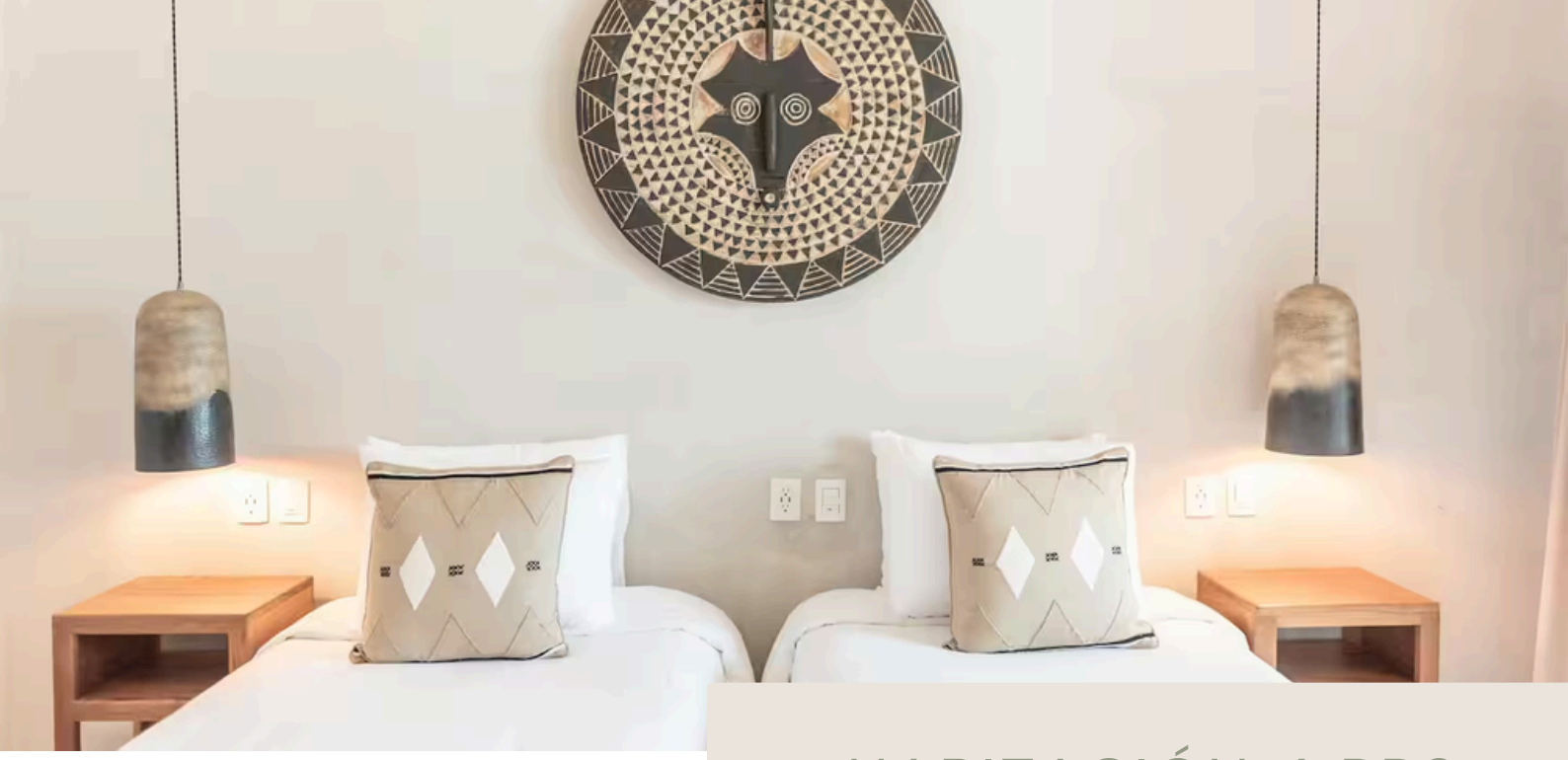
3.000 USD -- > Inscribirme



HABITACIÓN DOBLE

Habitación Compartida 2 Personas (camas individuales)

2.900 USD por persona **-- >** **Inscribirme**



HABITACIÓN 4 PRS

Habitación Compartida 4 Personas (camas individuales)

2.600 USD por persona **-- >** **Inscribirme**

INCLUYE

Todas las opciones de Alojamiento Incluyen:

- Habitación por los 6 días/5 noches
- Desayuno, almuerzo y cena cada día (se considera desde la cena del día 1 hasta el desayuno del día 6)
- Snaks, Café, té, agua e infusiones durante el día
- Todas las actividades del Retiro
- Todos los materiales asociados
- Material apoyo post Retiro (audios de meditaciones y otros)
- Kit del Retiro

No *Incluye:*

- Pasajes aéreos
- Traslado al lugar
- Otras bebidas o alimentos fuera de las comidas establecidas

Debes traer al Retiro:

- Mat de Yoga
- Bloqueador solar
- Repelente de mosquitos
- 1 tenida de ropa blanca o beige

QUIENES TE ACOMPAÑAMOS

Stefania Abovic (@pepiabovic)
Psicóloga con especializaciones en Coaching Integrativo, Mindfulness, Compasión, Neurociencia y Meditación. Especialista en Terapia transpersonal con el Arte. Fundadora de The Mindful Lab, un espacio dedicado al bienestar, desarrollo personal/espiritual y salud mental. Acompaño a personas en sus procesos de vida, cambios y transformación, hacia una vida más vida más plena, consciente y creativa.

Andrea Salinas (Arte OM Barro)
Instructora de Yoga desde 2010, Certificada en Hatha Yoga y Yoga Prenatal. Artista y Ceramista.
Hace 4 años nace mi proyecto Sala Mudra donde imparto clases de Vinyasa Yoga.
Mi objetivo siempre es enseñar y vivir la práctica de yoga desde un espacio claro, mirando el viaje del cuerpo hacia el interior, de forma amable y sentida

Katarina Abovic (@katarina_abovic)
Pintora chilena, Bachiller en Artes Visuales, Postgrado en Pedagogia. Dedicada hace 15 anos a la practica artistica desarrollando cuerpos de obras para exposiciones individuales, colectivas y ferias alrededor del mundo. Exploradora de naturaleza, mis viajes se han convertido en una de mis grandes fuentes de inspiracion, junto al gran misterio de nuestra existencia humana. Profesora de cursos universitarios, talleres particulares, colectivos e individuales.

Pamela Azar (@pameazar)
Psicóloga, Coach Ontológico, Psicodramatista, Instructora de Breathwork, Respiración SOMA y Meditación.Dedicada hace más de 15 años en mi práctica personal. Realizo acompañamientos a través de Procesos de transformación 1:1 y programas grupales. Te acompaño en el proceso de habitar - y no evitar- quién eres. Te invito a recordar tu poder desde el goce, empoderamiento y la gestión emocional.

THE mindful lab