



Ilumina tu caos interior

ANNA SEGURA

• **RETIRO RESET BUSINESS** •

Vall de Camprodon



Ilumina tu caos interior

Detalles

escapada rural en un refugio de alta montaña con tu equipo.

Objetivos

- ✓ reconectar contigo y con tu equipo
- ✓ disfrutar, reír, aprender, compartir
- ✓ conocer y comprender las necesidades de tu equipo para crear un vínculo de equilibrio y de prosperidad
- ✓ ganar Claridad Mental, Paz y Éxito





Ilumina tu caos interior

Refugio a 1400m



**Habitaciones
con camas individuales
y baño privado**

**Gran extensión de jardín
con vistas espectaculares**





Ilumina tu caos interior

Ubicación



Ilumina tu caos interior

Ubicación



¿Cómo llegar?



RENFE · Ripoll



**AUTOBUS TEISA ·
Camprodon**



COCHE C-17



AEROPUERTO GIRONA



Ilumina tu caos interior

Programa

Primer día:

10h a 11h recepción del grupo + té

*

12h a 15h terapia de grupo

*

15h comida saludable | vegana

*

16h a 17h tiempo libre

*

17h a 19h actividad *Tree Hugging*

*

19h a 20h tiempo libre

*

20h cena con sorpresas



Ilumina tu caos interior

Programa

Segundo día:

8h práctica *yoga nidra mindfulness*

*

8:30h desayuno detox

*

9:30h actividad *abrazoterapia*

*

14h comida saludable | vegana

*

16h espacio de silencio

*

17h senderismo consciente '*respira*'

*

20h cena con sorpresas



Ilumina tu caos interior

Programa

Tercer día:

8h práctica *Wim Hof* (anti - estrés)

*

10h desayuno detox

*

11h *terapia del sonido*
(relaja cuerpo · mente · alma)

*

13h comida saludable | vegana

*

15h despedida sorpresa

'No es un adiós, es un hasta pronto'
Gracias por tu confianza



Ilumina tu caos interior



EQUIPAJE A LLEVAR:

- ganas de pasarlo bien
- mentalidad abierta
- sin miedo a las alturas
- saco de dormir
- frontal y bastones Trekking
- bañador y toallas
- ropa de abrigo

'Trabajar con conciencia es apuntar a lo más alto de la cima'

EQUIPO



Empresaria, emprendedora y visionaria.

Su misión es iluminar tu camino aportando Claridad, Prosperidad, Paz y Éxito personal y profesional.

Más de 15 años de experiencia le avalan en su forma de acompañar a las Almas, en el que transforma vidas.

Desde los 23 años hasta los 43 años ha sufrido por innumerables enfermedades, siempre al límite de la muerte, que le han llevado a formarse y a experimentar con su propio cuerpo múltiples disciplinas para que ahora se sienta en Paz y con Bienestar interior.



Anna Segura
Canalizadora·Sensitiva
Comunicadora
Sanadora

www.iluminatucaosinterior.com

Ilumina tu caos interior

ANNA SEGURA

Anna,
se encargará de acompañarte
en las diferentes actividades

EQUIPO



Con más de 8 años de experiencia evaluando y gestionando a pacientes en Nutrición.

Especialista en dietas para potenciar el rendimiento deportivo y dietas para perder peso.

Hábil en el desarrollo de tratamientos individuales y evaluaciones.

En la reserva se deberá informar de las alergias e intolerancias alimentarias.



Yolanda Ana

*Dietista · Nutricionista
Assistant manager*

Ilumina tu caos interior

ANNA SEGURA

*Yolanda Ana te atenderá en todo lo que necesites.
Será la encargada de realizar las comidas con mucho amor.*

+ INFO



Terapia de grupo

(presentación de cada uno y compartir metas)

Cenas con sorpresas



Desayuno DETOX (incluye zumos verdes)

Método WIM HOF

(baño anti-estrés)



Yoga Nidra Mindfulness

(meditación relajante guiada y consciente de tu cuerpo)

Espacio de Silencio

(espacio reservado para ti)

Tree Hugging · Baño Bosque

(ruta a la naturaleza abrazando árboles para estimular el organismo)

Senderismo

(ruta tomando consciencia de tu respiración)



Terapia Del Sonido

(cuerpo-mente-alma)

Abrazaterapia

(abraza a tu niñ@ interior y canaliza tus emociones)



Ilumina tu caos interior



INVERSIÓN:

500€ /persona

Incluye:

**PENSIÓN COMPLETA · ALIMENTACIÓN VEGANA
TODAS LAS ACTIVIDADES Y TALLERES**

¡Este es tu momento!

PLAZAS LIMITADAS: MÁXIMO 4 PERSONAS

¡RESERVA TUS PLAZAS, YA!



hola@iluminatucaosinterior.com



WhatsApp: 654.848.977



Ilumina tu caos interior

ANNA SEGURA