



RETIRO DE LUZ

Manantial de Tara, Arafo

S/C de Tenerife



RETIRO DE LUZ EN EL MANANTIAL DE TARA

7, 8 y 9 de Agosto

DORA REYES & IRENE BALAZONE

ALIMENTACIÓN, THETA HEALING
YOGA Y MUCHAS MÁS SORPRESAS

+34 666 837 092 +34 601 037 193



Este retiro tiene el objetivo de que adquieras herramientas que te ayuden a ser consciente de que eres creador absoluto de tu vida, en todos los aspectos.
Principalmente estamos poniendo el foco en el aspecto físico.
Relación con el alimento y tu vitalidad.

Alimentos
veganos y
sin
gluten.

- **Para conseguir este objetivo nos valemos de distintas herramientas:**
- La nutrición fisiológica. El conocimiento de como funciona nuestro cuerpo físico. Y cuales alimentos, en que cantidades y tiempos de su óptimo consumo.
- Activación de códigos de luz olvidados en la historia del colectivo humano.
- Limpieza y toma de consciencia del cuerpo emocional.
- Limpieza y toma de consciencia del cuerpo mental.
- Respiración Pránica. Podrás ver el Prana del ambiente y ser consciente de su incorporación a través de los poros de la piel. Energizando y limpiando la congestión de cada centro de energía, comprobarás como la mente y emociones integrados y equilibrados te ayudan a empoderarte de tu bioquímica interna, y desde ese estado el cuerpo físico puede repararse por completo y rejuvenecer.
- Limpiezas energéticas.
- Constelaciones familiares.
- Práctica de yoga y relajación.
- Auto masaje y masaje en pareja.
- Práctica de sungazing, conciencia de la energía que nos alimenta del sol



VIERNES 7 DE AGOSTO:

- Hora de llegada: 15.30h. cada uno busca su lugar de descanso, ya sea en cama o tienda de campaña.
- 16.30h. Circulo de presentación. (Avísanos si quieres o no salir en la grabación del retiro 😊), para tenerlo en cuenta a la hora de la edición).
- “Integro y sano la relación con la madre en mí”
- “Permito volver a nacer con los códigos de luz activados y una madre amorosa”
- Activación del Chakra Base.
- 20h. Cena ligera, crema de verduras y pan de semillas sin gluten, pates y germinados. Estos alimentos aprenderemos a hacerlos el sábado en el taller de cocina.
- 22.30h. Silencio y descanso.



SÁBADO 8 DE AGOSTO:

- Este es el día de mayor intensidad. Tomamos consciencia de nuestra bioquímica interna y cuerpo emocional. “Me empodero como creador absoluto de mi destino y cuerpo físico”.
- Beberemos líquidos desde el amanecer. ¡Aprovechando el agua maravillosa que tiene el Manantial de Tara! Tomamos consciencia de la importancia de la hidratación celular. Te recomendamos que traigas una botella personal para que siempre tengas contigo y la rellenes cuando lo necesites. A esta agua podrás agregarle semillas molidas o germinados para aumentar su poder saciante si así lo necesitaras. Tendrás a disposición semillas y frutas.
- Aunque te recomendamos que intentes solamente beber líquidos. Agua o Rejuvelac con zumo de manzana (es un agua muy alcalina, realizada con semillas germinadas, que rejuvenece nuestros lagos internos), que también tendrás disponible.
- Si puedes evacuar tus intestinos al despertar, es lo ideal. Si no tienes esta costumbre ya trataremos este tema para equilibrar todos los portales de salida de tu cuerpo. Y con todas las activaciones y sanación con la madre en ti ayudará a alcanzar este estado óptimo del físico.
- 8:30h Sungazing
- Reconocimiento y toma de conciencia del prana del ambiente.
- 9:00h Práctica de yoga y relajación
- 10:00h. Activación de códigos de luz del cielo y la tierra en mí.
- 11:00h. Masaje en pareja guiado.



- 12:00h **Taller de Cocina**
- “Activando al maestro en mí”. Actualmente hay tanto conocimiento que muchas personas se confunden al querer llevar a la práctica hábitos saludables. Por esto creemos imprescindible que aprendas a escuchar a tu cuerpo para descubrir desde su propia naturaleza que es lo óptimo para ti y en qué momento. Veremos una práctica sencilla de kinesiología para que aprendas a testar lo que más te conviene y así puedas conocerte cada vez más. Con esta práctica tu elegirás los alimentos y las cantidades que tu cuerpo necesita.
- **Aprenderás:**
- Como germinar. Que semillas germinar. De qué manera consumirlas.
- Como hacer Rejuvelac y como consumirlo.
- Algas de agua dulce y de mar, cuáles y como consumirlas.
- Pates de semillas, mojos y salsas.
- Pan de semillas.
- Lasaña vegetal, espaguetis vegetales y gazpacho.
- 14:00h. Comida creativa. ¡Activamos a la niñ@ que disfruta y crea su comida con amor!
- 15:00h. Descanso, tomate un momento de introspección, de escucha interna. Prepárate para recordar los códigos que necesitas para crear la el cielo en la tierra.
- 16:00h. Limpieza energética.
- 17:30h. Yoga de la Risa.
- 17:45h. Cambio de Creencias en relación con la comida y salud física. Activaciones cuánticas de los códigos de luz con la madre.
- “Activo los alimentos para construirmos y amarnos”.
- 19:00h. Constelaciones Familiares.
- 20:00h. Cena crema de verduras.
- 20:40h. Círculo de fuego. Y Música.
- 22:30h. Descanso y silencio.



DOMINGO 9 DE AGOSTO:

- Este es el día de integración. “Tomo consciencia que todo surge de un pensamiento creador que me construye y me libera”.
- Beberemos líquidos desde el amanecer. Recuerda tu botella personal para para cargar de agua.
- 8:30h Sungazing
- Reconocimiento y toma de conciencia del prana del ambiente.
- 9:00h Práctica de yoga y relajación
- 10:00h. Activación de códigos de luz del cielo y la tierra en mí.
- 11:00h. Masaje en pareja guiado.
- 12:00h Taller de Cocina
- Repaso de técnica de kinesiología.
- Recetas dulces, tartas de garbanzos y otra de azukis y cacao puro.
- Nata de anacardos y dulce de dátiles.
- Bebida de alpiste. Esta bebida es un excelente regenerador físico.
- 14:00h. Comida de cumpleaños para la niñ@ interior.
- 15:00h. Círculo de cierre y despedida.



INVERSIÓN

- **180€ durmiendo en las camas de la finca.**
- **140€ durmiendo en tu propia tienda de campaña.**
- ***Estos precios incluyen todas las actividades del Retiro de Luz.***
- También tienes la posibilidad de venir cada día a la hora de inicio hasta el final de las actividades (no dormirías en la finca). El precio de esta manera es de 115€.
- **Si quieres asistir a actividades sueltas:**
- Taller de cocina y comida (incluye recetas en pdf): 40€
- Clase de yoga 10€
- Activaciones y limpiezas energéticas: 30€ C/U



¿QUÉ TRAER?

- Botella personal para cargar con agua del Manantial de Tara.
 - Cuaderno de notas y lápiz.
 - Si tocas algún instrumento y puedes traerlo.
 - Mat o esterilla de yoga.
 - Toalla personal.
 - Manta y ropa de abrigo para la noche.
- Artículos de aseo personal. (cepillo de dientes, jabón, crema hidratante si utilizas.)
 - Ropa cómoda para hacer yoga y resto de actividades.
- Si te gustaron estas actividades y quieres continuar la evolución te proponemos:
 - El próximo mes un fin de semana de semiayuno líquido y más activaciones...
- Si te apetece formar parte del grupo de WhatsApp y Facebook para seguir conectados, avísanos!
 - Estamos a tu disposición para cualquier otra cosa que necesites.
 - ¡Gracias por elegir una versión más elevada de ti misma!

