

SAUCE - SAN MARTIN

RETIRO

Cuerpo en Naturaleza

Y LOS 4 ELEMENTOS

6 AL 9 DE DICIEMBRE

*Música y Canto
Yoga y Danza
Alimentación consciente
Mindfulness
Baños de Bosque
y mucho más*

4

DÍAS EN
CONEXIÓN

INFORMES Y REGISTRO AL
(+51) 970 116 619





9

Elementos

La naturaleza es nuestro hogar,
a ella regresaremos con atención plena y
en conexión con estos elementos que
tienen un impacto comprobado en
la reducción del estrés y
el incremento del bienestar.

RESPIRACIÓN

VISUALIZACIÓN

RELAJACIÓN

ATENCIÓN

POSTURA

VOZ

MOVIMIENTO

ENERGÍA

CONCIENCIA
SENSORIAL



BienEstar



LA POSADA DE SAUCE
HOSPEDAJE ECOLÓGICO



ACTIVIDADES

INVITACIONES PARA
SENTIR EL LATIDO DE LA
AMAZONIA



PROGRAMA GENERAL

SÁBADO 6: INICIO AL MEDIODIA

- Celebramos tu llegada, nuestro encuentro
- Bienvenida: Escuchamos al cuerpo
- Habitamos y recorremos el espacio que nos aloja y sus alrededores.

DÍA DEL AIRE

Un encuentro con la experiencia de respirar, explorar y meditar en la naturaleza amazónica.

***“Respira la selva:
El encuentro y la intención”***

Actividades de conexión:

- Respiración consciente
- Movimiento libre
- Fabricación de sahumerios
- Círculo de la palabra con fogata



IG: @bienestar.en.tu.naturaleza

DOMINGO 7

DIA DEL AGUA

El agua, fuente de vida, nos invita a conectar con nuestras emociones.

“Un viaje de Renovación y Fluir”

Actividades durante este día:

- Yoga frente a la laguna
- Meditación del agua
- Descarga somática y automasaje.
- Paseo por la Laguna y afluente.
- Visita a la comunidad
- Dinámica grupal
- Arteterapia.



IG: @bienestar.en.tu.naturaleza

LUNES 8

DIA DE LA TIERRA

La tierra, símbolo de conexión, renovación y estabilidad, nos invita a explorar su esencia, nutrir nuestra creatividad.



“Conexión y Creatividad”

Actividades durante este día:

- Programa de “Baño de Bósque”.
- Exploración con Arcilla.
- Meditación en la naturaleza.
- *Conexión con los frutos de la tierra.*
- *Dinámica Grupal*
- *Ceremonia del Cacao* ”
- *Canto Libre*

IG: @bienestar.en.tu.naturaleza

MARTES 9

DÍA DEL FUEGO

El fuego, símbolo de transformación y energía, nos invita a celebrar los cambios y reorganizar nuestras fuerzas hacia nuevos pasos.



“Semillas Viajeras”

Actividades durante este día:

- Yoga “Gratitud al Sol”
- Dinámicas de relajación.
- Arte para la transformación - Mandalas.

Cierre de la experiencia

IG: @bienestar.en.tu.naturaleza



ALOJAMINETO

 [VIDEO REFERENCIAL](#)

Dos 2 hectáreas verdes frente a la laguna.

La zona de campamento

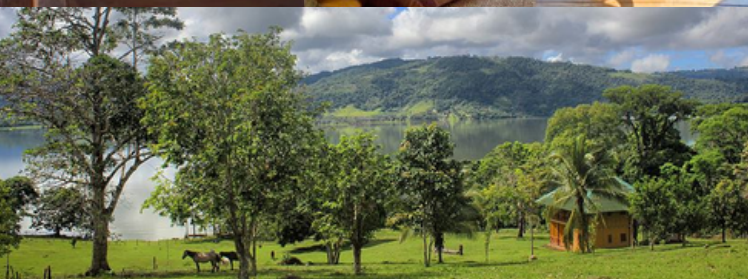
Módulo de habitaciones

Módulo Spa

Salón de usos múltiples y yoga



La Posada de Sauce es un espacio sostenido por energías renovables, siendo una locación amplia para conectar con la naturaleza amazónica. Este entorno armonioso es parte ecosistema variado, que facilitaran el descanso y la desintoxicación mental y espiritual.





ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



Comida vegetariana (con opción omnívora), cocinada con amor por manos expertas, usando productos locales de la mejor calidad y asesoradas por nuestra nutricionista.

Sana, responsable y sabrosa.

Comidas únicas de la región y clásicos platillos peruanos.





PROFESIONALES A CARGO

Silvia Ochoa

(C.Ps.P: 3395)

Psicóloga y psicoterapeuta sistémica y TFE. Certificación en Danza Movimiento Terapia. Master en Educación Emocional y Bienestar. Certificación en Ecopsicología, Terapia Hortícola, Terapia y Baño de Bosque.

www.silvia8apsicologa.com/

[LINKEDIN](#) [IG: @ps.silvia8a](#)



*El **Retiro Cuerpo en Naturaleza**, es una invitación que surge de la alegría y la gratitud de habitar en la naturaleza y apreciar el conocimiento ancestral amazónico que nos enseña a convivir en armonía.*

Formaremos una pequeña comunidad de aprecio, escucha y respeto a cada miembro del retiro y a los seres de la naturaleza.



Silje Bertelsen

Dinamarca

Maestra de Yoga
Maestra de música y Canto
Danzas de Paz
Danza Libre
Ceremonias ancestrales
Certificación en Permacultura

[IG: @bienestar.en.tu.naturaleza](#)



INSCRÍBETE HOY



Ven al **Retiro de Cuerpo en Naturaleza** y recibe sus beneficios
4 días y 3 noches TODO INCLUIDO

PASOS PARA RESERVA

1

Resuelve tus dudas

AQUI

E inicia tu **Registro** **AQUI**



2

Elige tu medio de pago

Regular (s/.780) o
por Promo de
Reserva Anticipada

PAGO EN DOS PARTES: PRIMERA FECHA: 15/11 Y
SEGUNDA FECHA 30/11

RESERVA ANTICIPADA

Alojamiento+ Alimentación + Experiencias +
movilidad



s/.730

hasta el 15/11, precio regular **s/.780**

3

¡Listo!
Recibe tu Bienvenida

Coordina tu estadía
(4D/3N) todo incluido.



¡CUPOS MUY LIMITADOS!
Posibilidades
ilimitadas.



CONTACTO



+51 970116619



bienestar.en.tu.naturaleza



psicopedagogia.peru@gmail.com



**Regálate esta oportunidad de trabajar en tu
intención, paz y equilibrio.**

