



fire



water



earth



air



aether



10-12 OCTUBRE 

5 ELEMENTS

Un Retiro Alkímico

FUNDE TUS CADENAS Y FORJA TU LIBERTAD



Teresa Santana

OBSTACULIZADORES

Alberto Melsión



NATURELEMENTS



RESERVA TU PLAZA

634574332



Inversión: Desde
350€ si reservas
antes del 22 sept.



Programación

DEL 10 AL 12 DE OCTUBRE

VIERNES

10

TIERRA & FUEGO

*El Desapego,
Conexión con lo Vital*

12:00 P.M. LLEGADA Y BIENVENIDA

Acomodamiento y reconocimiento del lugar, juegos para conocernos y presentación de las dinámicas del retiro.

12:30 P.M. ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y AYUNO

Workshop de diferentes enfoques de nutrición: desde lo ancestral, Ayurvédico y la Medicina Tradicional China

14:00 P.M. GROUNDING, BAREFOOT Y ANIMAL FLOW

Espacio donde conectaremos con la tierra a través de estas prácticas

16:00 P.M. SESIÓN DE TANTRA

Dinámicas para conectar con la sexualidad consciente

18:00 P.M. MEDITACIÓN MEMENTO MORI Y VALORES

Desprenderse de lo innecesario y conectar con lo que es importante

19:00 P.M. CELEBRAR LA VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

Encuentro con el fuego: ibaile, música y festín!

21:00 P.M. PREPARACIÓN PARA EL DESCANSO

Tips para un buen descanso nocturno, magnesio, adaptógenos, luz roja, impacto luces artificiales, pantallas, etc.



Programación

DEL 10 AL 12 DE OCTUBRE

SÁBADO

11

AIRE & AGUA

El Renacer, entrar en conexión y romper las barreras

7:40 A.M.

AMANE CER, SESIÓN DE CUENCOS DE CUARZO & QIGONG

Importancia de los amaneceres, sincronización circadiana vibración y sonido + práctica energética de QiGong

9:00 A.M.

TRANSFORMACIÓN DEL FENIX

Dinámica con cenizas, sus utilidades, anillos de cobre... Miedos, bloqueos, sanar al niño interior para integrarlo en un adulto soñador (aire)

10:00 A.M. **BRUNCH POST-AYUNO**

16:00 P.M. **RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y EXPOSICIÓN AL FRIO**

Prácticas de respiración + exposición guiada

17:00 P.M. **AGUA ENERGIZADA**

Cómo preparar un agua para una correcta hidratación mitocondria y beneficios agua de mar

18:00 P.M. **VIENTO LIBERADOR: LA "MEDICINA" DEL RIDÍCULO**

Dinámicas para romper barreras, risas...

19:00 P.M. **CENA ANTES DE LA PUESTA DE SOL**

20:30 P.M. **SESIÓN DE KOSHIS ELEMENTOS**

Vibraciones para el descanso y la integración

21:00 P.M. **PREPARACIÓN PARA EL DESCANSO**

Spiro, contaminación electromagnética y del aire



Programación

DEL 10 AL 12 DE OCTUBRE

SÁBADO

12

ÉTER

Alquimia Etérica Elemental

7:40 A.M. AMANECER Y YOGA ELEMENTOS
Practicaremos asanas específicos para cada elemento

7:40 A.M. RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA
Respirar para renacer. Expansión de conciencia.

9:00 A.M. FORJA TU LIBERTAD
Trabajo con el *inconsciente individual*: meditación, imágenes, creación totems rúnicos, dinámicas de empoderamiento

10:00 A.M. BRUNCH POST-AYUNO

13:00 P.M. WORKSHOP COSMÉTICA NATURAL
Sabiduría ancestral para el cuidado cotidiano. De la planta al frasco: crea tu propio remedio

16:00 P.M. CONSTELACIONES FAMILIARES CON ESFERAS
Espacio donde conectaremos con el *inconsciente familiar* a través de la energía planetaria. Obstaculiza Pilar Moyá

17:00 P.M. GEOMETRIA SAGRADA ELEMENTAL
Experimentar con la magia y el poder de interconexión a través del *inconsciente colectivo*

18:00 P.M. CIERRE



Obstaculizadores

ORGANIZAN:

Alberto Melsión



Como entrenador y terapeuta, acompaño a humanos a prepararse física y psicoemocionalmente para vivir más sanos y libres en este zoo humano. Creador de NaturElements, excursiones en naturaleza en conexión con los elementos, a través de dinámicas de Salud, Inteligencia Emocional y Autoconocimiento, y del que con el conomiento acumulado de estos dos años dinamizando estas experiencias surge este Retiro Alkímico

Teresa Santana

Fundadora y Directora de Escuela Natur. Dietista y Maguada (mujer medicina), su labor es compartir el conocimiento de las sabidurías de los pueblos antiguos y las Plantas Maestras con miles de estudiantes alrededor del mundo, ayudándoles a reconectar con su bienestar y equilibrio. Acompañara a conectar con los elementos a través de sus conocimientos en Ayurveda y MTC.



INVITADOS MUY TOP:



MaryLuz

Mentora en Tantra,
relaciones y sexualidad.
Terapeuta de experiencia somática
(sistema nervioso y trauma)



Pilar Moyá

Consteladora con más de
15 años de experiencia y
creadora de metodología
sanando a través de las
esferas



Silver

Cofundador- Experto en
facilitación y certificador
metodología
Inner Journey Method™

Localización

FRACTAL DE AVALON · Sencelles. Mallorca



Este lugar es mucho más que un espacio físico: será el útero que nos acoge durante tres días de alquimia con los 5 elementos. Entre torres, patios y naturaleza muy especial, cada rincón se convierte en un espejo de lo que trabajaremos dentro de nosotros:

- La Tierra que nos sostiene,
- El Agua que nos limpia y fluye,
- El Fuego que nos transforma,
- El Aire que nos inspira,
- Y el Éter que nos recuerda nuestra conexión con lo infinito y nuestra capacidad ilimitada.

Aquí viviremos el viaje hacia tu libertad interior.

Inversión

RESERVA TU PLAZA

634574332



Cama en litera, habitación compartida

Una opción sencilla y acogedora para quienes disfrutan de compartir espacio y energía con otras personas. Perfecto si buscas vivir el retiro de manera comunitaria y cercana.

Inversión: 350 €



Cama individual, habitación compartida

Mayor comodidad en un espacio compartido. Ideal si quieres un poco más de intimidad y descanso, sin perder la calidez del grupo.

Inversión: 380 €



Cama doble, habitación individual

Para quienes desean un espacio propio y silencioso donde integrar cada vivencia del retiro. Una habitación para descansar en profundidad y conectar contigo mismo/a.

Inversión: Desde 420 €

- Reserva de plaza: tu lugar quedará asegurado una vez realizada la reserva. El resto del importe se abonará antes del inicio del retiro.
- Cancelaciones:
 - Si cancelas antes del 22 septiembre, se hará una devolución parcial de la reserva.
 - Si cancelas posterior al 22 de septiembre (incluido), la reserva no será reembolsable, aunque podrás transferir tu plaza a otra persona.
- Qué incluye: alojamiento en un entorno cuidado, alimentación y todas las prácticas y dinámicas de grupo.
- Qué no incluye: transporte hasta la localización ni sesiones individuales opcionales.
- Cuidado personal: cada participante es responsable de escuchar sus propios límites físicos y emocionales. Este retiro no sustituye un tratamiento médico ni terapéutico, aunque puede ser un complemento valioso en tu camino.