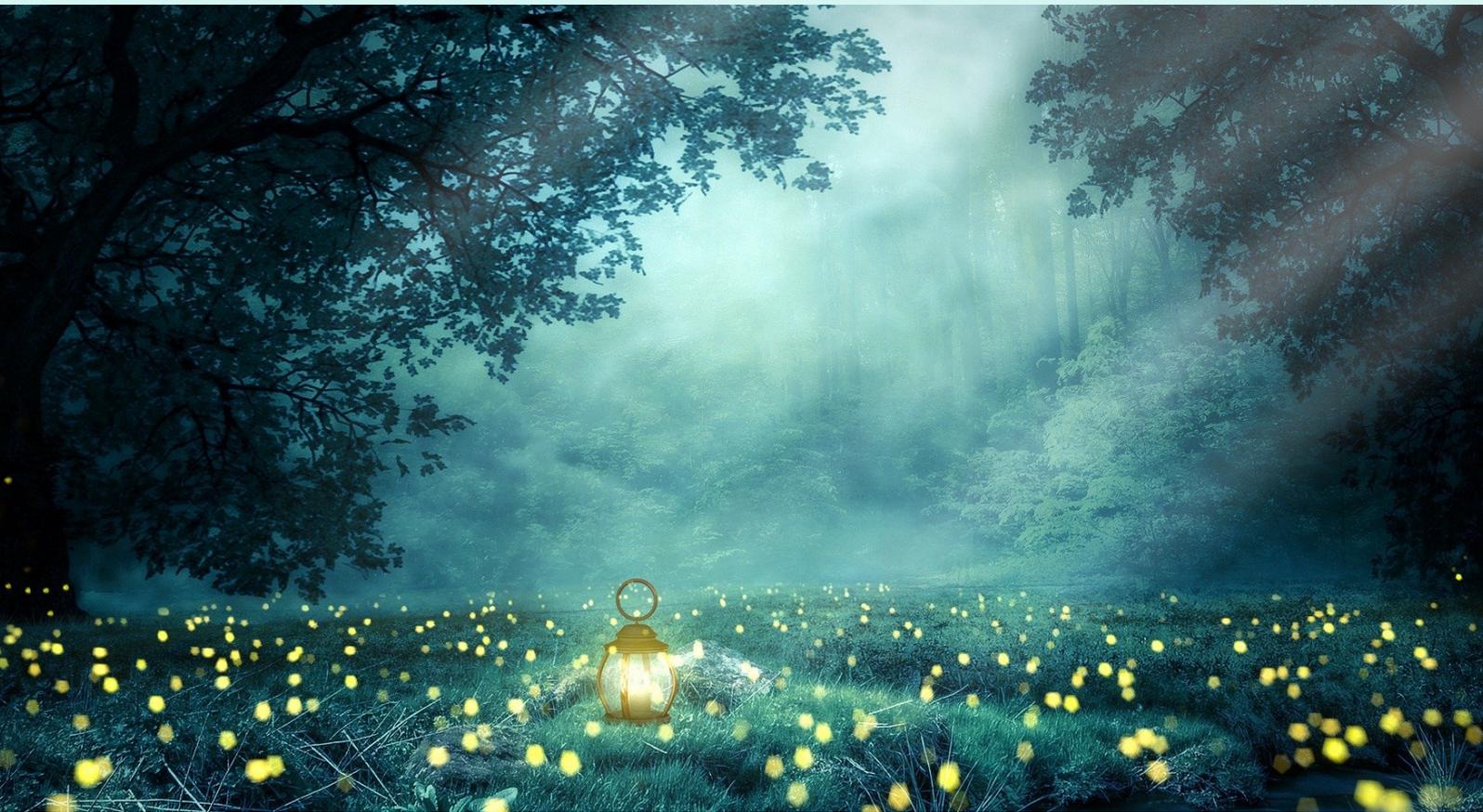


RETIRO ESPIRITUAL

# Reconociendo tu Esencia

*Un viaje de Autodescubrimiento para reconectar  
con tu Pasión y Misión de Vida*

**Del 10 al 12 de Diciembre de 2021**



---

En Casa Selba (*Artosilla*)  
Al cuidado de  
**Raquel Corella y Bea Gascón**

Raquel Corella: @raquel.corella  
Bea Gascón: @terapias\_paraser  
Casa Selba: [www.selba.org](http://www.selba.org)

# Un viaje de Autodescubrimiento para conectar con tu Pasión y Misión de Vida



Te presentamos un encuentro enfocado en tu autocuidado, equilibrio interior y conexión con lo que has venido a hacer en esta Vida.

Para ello, generaremos un espacio seguro y cuidado en el que poder expresarte libremente desde tu Esencia, despertando tus Dones y Habilidades, y soltando todo lo que te impide estar más alinead@ con tu Propósito Vital.

## ¿Qué conseguirás en este Retiro?

**Serán unos días para el autoconocimiento, el disfrute y la relajación, buscando desconectar del frenético ritmo externo y re-conectar con tu sabiduría y bienestar interior.**

- *Soltarás todo aquello que te limita, poniéndole consciencia y dejando espacio a lo nuevo que quieres en tu Vida.*
- *Profundizarás en la escucha de tu Esencia a través del movimiento y conexión con tus cuerpos: físico, mental, emocional, energético y espiritual.*
- *Conectarás con tus dones y propósito de vida.*
- *Armonizarás tu energía de manera sencilla y natural.*
- *Disfrutarás de la conexión con la naturaleza.*
- *Te impregnarás de la expansión, plenitud, creatividad y nutrición que hay en ti, en el lugar y el entorno.*
- *Compartirás con un grupo de personas con intereses similares a los tuyos, de manera libre y sin juicios.*



---

# ¿Qué vamos a hacer?

Yoga y Meditación al despertar, pasear por la Naturaleza, Limpieza y Armonización Energética, Rituales, Danza Integral y Creativa, Meditaciones, Conexión con el bosque, juegos y dinámicas, compartir con el grupo, relajarnos, comer rico y sano...  
¡Y mucho más!

Y sobretodo: sentirnos, reconocernos y honrar nuestra Vida

## Estarás al cuidado de: **Raquel Corella y Bea Gascón**



### **Raquel Corella:**

*Profesora de Hatha Yoga, Yoga Nidra y Meditación.*

*Facilitadora de Danza Integral y Creativa.*

Redes Sociales: @raquel.corella

### **Bea Gascón:**

*Fisioterapeuta Holística*

*Terapeuta Energética y Canalizadora.*

Redes Sociales: @terapias\_paraser

Nos une nuestra pasión por la escucha, el cuidado y el respeto hacia el propio cuerpo y su energía, así como el acompañamiento a otr@s a través de las distintas herramientas que nos han ayudado a conocernos más y transitar cada obstáculo en nuestros propios caminos de vida.

# Alojamiento en Casa Selba

El retiro tendrá lugar en la Casa Selba, ubicada en Artosilla. Un espacio ecosostenible con mucho encanto situado en el Prepirineo Aragonés (Huesca).

La casa se encuentra rodeada por un entorno natural único en el que relajarnos y conectar con la energía de la Tierra.



## Cocina Ecológica y Natural

Cuidará de nuestra alimentación con mucho amor Nuria, que entiende la cocina como instrumento de gozo, disfrute y fuente de salud.

Será a través de alimentación vegetariana que, además de nutrirnos, nos ayudará a conectar más con nosotr@s mism@s.



---

# Programa Orientativo

## VIERNES 10 DE DICIEMBRE

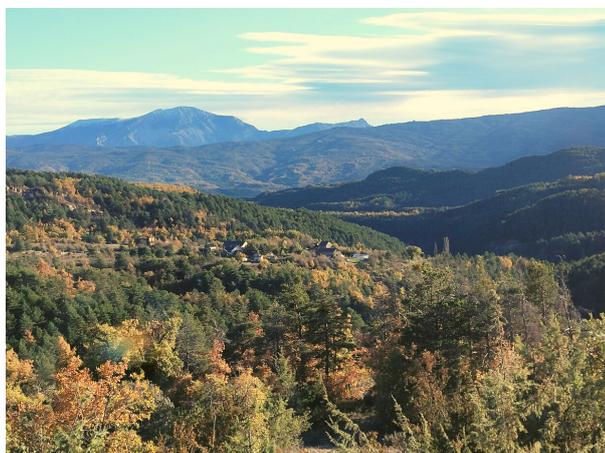
- 17:00 - Recibimiento y acogida en el alojamiento
- 18:00 - Ritual de Bienvenida
- 19:00 - Soltando lo que me impide Ser
- 20:30 - Cena

## SABADO 11 DE DICIEMBRE

- 8:00 - En ayunas: Meditación y Yoga Consciente
- 9:30 - Desayuno
- 11:00 - Paseo meditativo y Conexión con la naturaleza del lugar (según clima)
- 12:00 - Conectando con mi Brillo
- 14:00 - Comida en silencio
- 17:30 - Reconociendo y Brotando desde mi Esencia
- 20:30 - Cena
- 22.00 - Ritual de Fuego y celebración

## DOMINGO 12 DE DICIEMBRE

- 8:30 - En ayunas: Meditación y Yoga Consciente
- 10:00 - Desayuno
- 11:30 - Expandiendo la totalidad de mi Naturaleza
- 14:00 - Comida y Cierre



# Inversión

El alojamiento cuenta con habitaciones dobles y triples, siendo el precio diferente según el tipo que elijas:

- **Habitación Triple: 222€**
- **Habitación Doble: 242€**

Este precio incluye alojamiento, pensión completa con copiosa comida vegetariana de proximidad y todas las actividades del retiro.

Para garantizar tu reserva es necesario el pago de 50€ antes del 5 de Diciembre. El resto del pago se abonará en efectivo al inicio del retiro.

Si una vez realizada la reserva no puedes asistir y avisas con un mínimo de 7 días antes del inicio del retiro se devuelve la fianza; pasado este tiempo no se devolverá salvo por causa mayor justificada.

*Las plazas son muy limitadas y se cubrirán por orden de inscripción.*



**Más información y reservas:**

**Bea:**  
[terapiasparaser@gmail.com](mailto:terapiasparaser@gmail.com)

**Raquel**  
649 927 269

A misty forest scene with a glowing lantern and fireflies. The background is a soft, hazy forest with tall trees and dense foliage. In the foreground, a glowing lantern sits on the grass, and numerous small, glowing fireflies are scattered across the field. The overall atmosphere is serene and magical.

*Los dos días más importantes de la vida son el día en que naciste y el día en el que encontraste el por qué*