

# RETIRO

## DE EXPANSIÓN

MENTE CUERPO EMOCIONES ESPÍRITU



ESTANCIA LA ABUNDANCIA - SAN JAVIER, CÓRDOBA  
DEL 10 AL 13 DE ABRIL



# EL RETIRO

Este retiro está diseñado como punto de encuentro para un viaje hacia la naturaleza sin fronteras de tu Ser. Creemos que la expansión y el crecimiento siempre ocurren cuando vamos hacia nuestro interior, cuando podemos conectar con nuestra existencia, y todo lo que viene con ella: mente, cuerpo, emociones y espíritu.

Contarás con un abordaje integral que incluye psicología, coaching, programación neurolingüística (PNL), inteligencia emocional, integración psicodélica, neurociencias, y método Wim Hof.

Todo sucede en estancia **La Abundancia**, reserva natural 5★ de 1.200 hectáreas, y hostería de montaña, situada en la bellísima **Quebrada del Tigre**, a los pies del **Cerro Champaquí**, **San Javier-Córdoba**. Portal energético de alta frecuencia que envuelve a quienes llegan en armonía, presencia y paz.

# ACTIVIDADES



## INMERSIÓN EN AGUAS NATURALES | WIM HOF

Descubre el agua como fuente de transformación y sus beneficios sumergiéndote a baja temperatura. Este recurso natural es un portal de autoconocimiento que nos invita a conectar con el aquí y ahora.



## BREATHWORK & MEDITACIÓN SONORA

Respiraciones Wim Hof, guiadas con música en vivo, para profundizar la conexión con el presente y tu mundo interno.



## TREKKING

Caminata, meditación activa, de regreso a nuestra naturaleza, porque somos parte de todo lo que nos rodea. Conecta con la energía del Cerro Champaqui.



## EXPLORACIÓN EMOCIONAL

Aprende a reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en tu mundo personal, como en los demás. Fortalece la relación con vos mismx & tus vínculos.



## EXPANSIÓN E INTEGRACIÓN

Una experiencia de consciencia expandida a través del poder transformador de la naturaleza. Un viaje inmersivo que abarca desde la **preparación con una entrevista individual previa al retiro**, hasta la vivencia en un entorno seguro, cuidado y nutritivo, desde el comienzo hasta el final, con apoyo continuo durante el proceso, y la integración posterior al retiro. Trabajaremos juntos para que puedas darle sentido, elaborar, traducir y procesar el contenido de tu experiencia a través de prácticas de apoyo. Y así logres incorporar gradualmente los aprendizajes a tu día a día.



## **ESPACIOS DE CONTENCIÓN**

El retiro comienza con la preparación y termina con la integración. Para maximizar la experiencia, ofrecemos dos encuentros online vía Zoom.

## **ENCUENTRO DE PREPARACIÓN**

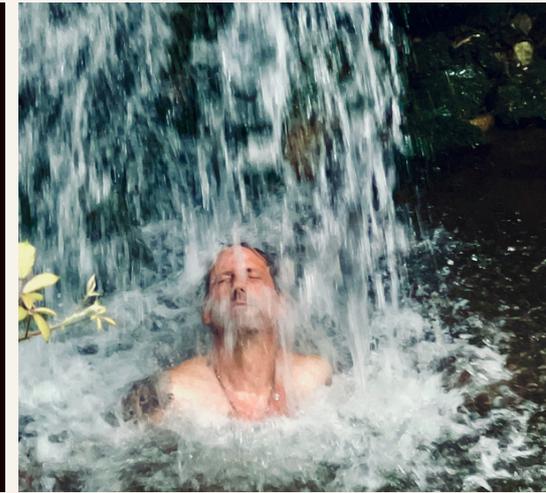
Fecha: Dom. 30 de marzo, 19hs.

Nos encontraremos de forma virtual antes del retiro para brindarte detalles técnicos, responder dudas, y comenzar a prepararnos en mente y cuerpo para la experiencia que nos convoca.

## **ENCUENTRO DE INTEGRACIÓN**

Fecha: Miér. 16 de abril, 19 hs

Nos reuniremos de forma virtual nuevamente después del retiro para compartir, integrar la experiencia y llevarla al día a día de tu vida cotidiana.



# QUÉ INCLUYE EL RETIRO?



- ✓ 4 días y 3 noches en habitaciones simples, dobles o cuádruples con baño privado.
- ✓ Desayunos, almuerzos, meriendas y cenas con cocina gourmet, sana, con la propuesta llamada km 0 (todo fresco de la zona) y deliciosa. **Opción de menú especial para vegetarianos/veganos.**
- ✓ Bebidas naturales.
- ✓ Todas las actividades del retiro.
- ✓ Gift bag de bienvenida.



# RETIRO

## DE EXPANSIÓN

MENTE CUERPO EMOCIONES ESPÍRITU

### VALOR

- ✓ **\$850.000 pesos** por persona | 4 días-3 noches.  
Pensión completa.
- ✓ **5 cuotas de \$ 170.000 pesos.** Asegura tu lugar abonando la primera cuota. Podes cancelar el total del retiro cuando gustes.  
Formas de pago: transferencia bancaria, Mercado Pago: Alias: EXPANDETUSER.HOY
- ✓ No incluye traslados. La reserva no es reembolsable.

### ✓ CHECK-IN & CHECK-OUT

Check In: Jueves 10 de Abril | 12hs.

Check Out: Domingo 13 de Abril | 10hs.

### ✓ FORMAS DE ACCESO

En vehículo / camioneta.

En ómnibus hasta San Javier salida en Retiro.

En avión hasta Merlo, San Luis (a 75km. de la Estancia).

En avión hasta Córdoba (a 200km. de la Estancia).

**Consultar por traslados.**



# FACILITAN

## MARIANELA DUCCA



Lic. en Psicología y Sexóloga Clínica, especializada en terapia cognitivo-conductual con un enfoque integrativo, combinando intervenciones basadas en evidencia con técnicas innovadoras. Se destaca en terapia asistida por psicodélicos, regulación del sistema nervioso y estados expandidos de conciencia. Con formación en el Microdosing Institute de Ámsterdam. Es docente, conferencista y cuenta con certificaciones en Buenas Prácticas Clínicas, trauma, técnicas de respiración y manejo del estrés, ofreciendo un enfoque innovador y holístico en salud mental.

## LORENA LORENZO



Life Coach con más de 17 años de experiencia transformando vidas, acompañando a personas a trascender límites, conectando con sus recursos internos para lograr la vida que desean de manera integral, trabajando cuerpo, mente y emociones. Especialista en Inteligencia Emocional (IE), técnicas avanzadas de respiración y gestión del estrés. Combina ciencia y autodescubrimiento para generar resultados extraordinarios. Reconocida como la primera mujer instructora certificada del método Wim Hof en Sudamérica.



## ESTAMOS EN CONTACTO

Respondemos a tu consulta via:



[EXPERIENCIABAJOCERO@GMAIL.COM](mailto:EXPERIENCIABAJOCERO@GMAIL.COM)



[+54 9 3484 31 1107](https://wa.me/5493484311107)

Estamos para acompañarte en cada paso del camino  
hacia tu **expansión!**

*Con amor!*  
*Marian & Lore*