



PUNTO ÀUREO  
— EQUILIBRIO —

## Bienestar, Arte y Salud

### - Retiro Online

Hola y bienvenid@  
a nuestra familia / grupo Punto Àureo..

Cuando sientes que tu vida es buena... Pero todavía falta algo, y no sabes exactamente qué es... Puede ser el momento perfecto para explorar, desde la comodidad de tu espacio, obsequiándote con "un fin de semana solo para ti".

Te invitamos a explorar diferentes partes de tu ser con técnicas de limpieza interna y de renovación cuerpo/mente, seleccionadas para profundizar en ti, explorando caminos diferentes... Para sentir la abundancia de tu ser de forma más completa, más feliz y más saludable.

Lo que vamos a vivir...

Rutina diaria del AYURVEDA.

Despertando tu creatividad e Intuición con ARTE.

Atención plena, MINDFULNESS y MEDITACIONES guiadas.

El YOGA armonizando cuerpo/mente.

Prácticas de alimentación saludable

- NUTRICIÓN AYURVEDA.

AUTOMASAJE AYURVEDA como parte del autocuidado.

Experimenta todo esto en nuestro retiro en vivo - online, con el objetivo de observar nuestros patrones previos (lo viejo), experimentar caminos diferentes, y así sentar las bases para comenzar a construir cada día el ser que elijas ser.



## PUNTO ÀUREO

EQUILIBRIO

Disfruta de la experiencia de 2 días de talleres completos, donde experimentando y disfrutando, igual encuentras alguna pieza que faltaba en el puzle de la vida.

Primero experimenta la limpieza y la desintoxicación de tu mente, cuerpo y alma, y luego aprende los pasos para construir un YO más fuerte...

Sucedará pronto, en el retiro online de Punto Àureo junto a un estupendo grupo de personas, profesores y organizadores, ¡y nos encantaría que seas parte de ello!

¡Bienvenid@! ¡Te esperamos!



- Crecimiento Personal
- Ayurveda
- Creatividad
- Detox
- Masaje
- Meditación
- Mindfulness
- Nutrición
- Yoga
- Antiestrés
- Crecimiento personal
- Arte
- Abertura de conciencia



**PUNTO ÀUREO**  
EQUILIBRIO

Te invitamos a estudiar el programa nuestro..

**PUNTO AUREO RETIRO ONLINE LIVE**  
3 días de EQUILIBRIO de Cuerpo, Mente, Alma

día 1, viernes

17.00 - 18.00

Prueba técnica - Zoom

18.00 - 18.30

BIENVENIDA + INTRO + PRESENTACION del EQUIPO y PARTICIPANTES

y de nuestro Retiro Online Live - Detox y Equilibrio de Cuerpo, Mente, Alma

18.30 - 19.00

MEDITACION de BIENVENIDA

19.00 - 19.15

tiempo libre - 15 min

19.15 - 20.00

INTRODUCCION A LA VIDA SANA - CHARLA DE LA RUTINA DIARIA

20.00 - 20.30

CONCLUSIONES - REFLEXIONES DEL DIA.. PREGUNTAS..

20.30 - hasta el día siguiente - descanso

día 2, sábado

09.00 - 09.15

BIENVENIDA y MEDITACION - INMERSION A LA PURIFICACION

09.15 - 10.00

TERAPIAS de AUTO-MASSAGE

10.00 - 10.30

tiempo libre - 30 min

10.30 - 12.00

ARTE - EMOCIONES Y CREATIVIDAD

12.00 - 12.30

tiempo libre - 30 min

12.30 - 13.30

COCINA AYURVEDA - PREPARAMOS ALMUERZO JUNTOS :)

13.30 - 14.00...

ALMUERZO - cada uno en su casa... en tranquilidad..

14.00 - 16.00

DESCANSO - 120 min



**PUNTO ÀUREO**  
EQUILIBRIO

16.00 - 17.00

SESION DE YOGA

17.00 - 18.00

tiempo libre - 60 min

18.00 - 19.00

MINDFULNESS - ABRIENDO LA MIRADA CERRANDO LOS OJOS

19.00 - 19.30

CONCLUSIONES - REFLEXIONES DEL DIA.. PREGUNTAS..

**día 3, domingo**

09.00 - 09.05

BIENVENIDA A TODOS... Y PRESENTACION DEL DIA

09.05 - 09.30

MEDITACION DEL EQUILIBRIO

09.30 - 10.00

tiempo libre - 30 min

10.00 - 10.30

PREPARACION DE TEE/CHAI Y DESAYUNO AYURVEDICO SIMPLE

10.30 - 11.00

DESAYUNO

11.00 - 11.30

tiempo libre - 30 min

11.30 - 13.00

ARTE - EMOCIONES Y CREATIVIDAD

13.00 - 16.00

DESCANSO LARGO con ALMUERZO individual..

16.00 - 17.00

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION Y DIGESTION

17.00 - 17.30

tiempo libre - 30 min

17.30 - 18.15

YOGA PARA CUERPO SANO Y FUERTE

18.15 - 18.30

tiempo libre - 15 min

18.30 - 19.00

MEDITACION DE DESPEDIDA..

19.00 - 19.30

CONCLUSIONES - REFLEXIONES DEL DIA.. PREGUNTAS..

HASTA LA PROXIMA.



**PUNTO ÀUREO**  
EQUILIBRIO

<b>Duración:</b>	<b>Horas por día:</b>
<b>2,5 días</b>	<b>Aprox. 5</b>
<b>Sesión:</b>	<b>Horas total:</b>
<b>Grupo</b>	<b>13</b>

---

<b>Tipos de Yoga:</b>	<b>No específica</b>
<b>Tipos de Meditación:</b>	<b>Mindfulness, Guiada</b>
<b>Actividades:</b>	<b>Charlas, Sesiones de meditación, Sesiones de Yoga, Cocina consciente</b>
<b>Nivel:</b>	<b>No se requiere</b>
<b>Idioma:</b>	<b>Español</b>

---

### **Lo que te vas a llevar**

- Restaurar tu energía a nivel de cuerpo, mente y alma
- Eliminar el estrés y despejar tu mente.
- Darte cuenta, mediante tu propia experiencia experiencia que puedes regresar al bienestar espiritual y emocional con el que deseas vivir.
- Paz y tranquilidad para la mente, energía renovada para el cuerpo
- Abandonar "el ritmo de vida al que estás habituado" por unos días, dándote la oportunidad de experimentar otra forma de vivir.
- Acercarte a muchos hábitos saludables, a tu ritmo, poco a poco

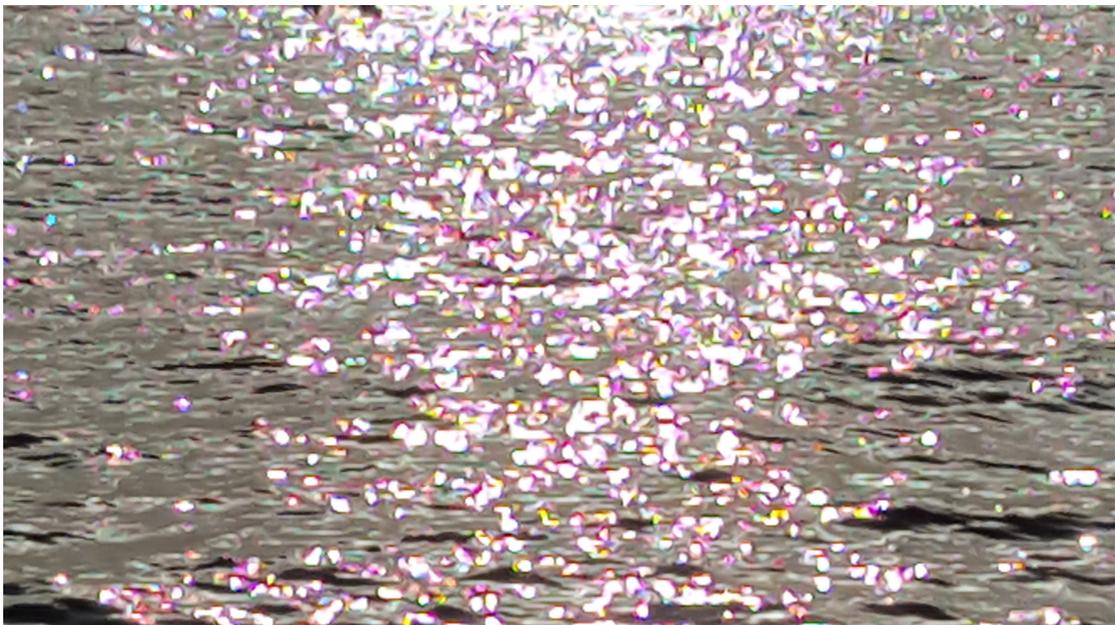


**PUNTO ÀUREO**  
— EQUILIBRIO —

- experimentar un modelo para vivir un estilo de vida saludable con la mente en calma gracias a la comida sana, el ejercicio suave, el autocuidado, y la expresión de tu ser interior mediante el arte.
- Desintoxicar tu cuerpo con un estilo de vida saludable

## **El retiro incluye**

- Talleres
- Actividades descritas en el programa





PUNTO ÀUREO  
— EQUILIBRIO —

## Facilitadores

Katja



*Fundadora y Dirección del Grupo Punto Aureo*

Lidija



*Artista profesional, profesora de arte y educadora.*

Catherina



*Consulta de medicina y Ayurveda (nutrición, masaje y medicina ayurveda)*

Si tienes mas preguntas, escribe nos a:  
[puntoaureonline@gmail.com](mailto:puntoaureonline@gmail.com)



PUNTO ÀUREO  
— EQUILIBRIO —



Nos vemos pronto. ;)

[www.puntoaureo.net](http://www.puntoaureo.net)