

## **Retiro Depurativo Inicial – 5 días**

Un primer paso para soltar la sobrecarga y empezar a sentir el alivio de un cuerpo más liviano.

Este retiro es la invitación a un proceso de transformación real.

Un espacio pensado para quienes sienten la necesidad de hacer una pausa, reducir la sobrecarga y comenzar a reconectar con su cuerpo desde un lugar consciente.

Con el propósito de acompañar al organismo a recuperar su equilibrio natural.

### **Nuestra Mirada**

Trabajamos desde la Ley Natural y principios del higienismo moderno, entendiendo que el cuerpo tiene una inteligencia propia de autorregulación, depuración y restauración.

Abordamos de manera integral;

- El cuerpo físico (desinflamación y descanso digestivo)
- El plano mental (disminución del ruido y la sobreestimulación)
- El campo emocional (registro y liberación progresiva)
- La dimensión espiritual (reconexión interna)

Aquí no se fuerza al cuerpo.

Se le permite hacer.

### **Modalidad individual**

Este retiro se realiza de forma individual y personalizada.

Cada persona es acompañada según su historia, su estado actual y sus necesidades.

No es un formato grupal, lo que permite un sostén más profundo, respetuoso y presente durante todo el proceso.



## ¿Qué ofrecemos?

Un espacio de pausa real.

Durante 5 días, el cuerpo reduce su carga habitual y comienza a liberar tensiones acumuladas, tanto físicas como internas.

Esta experiencia te permite,

Salir del ritmo automático

Escuchar las necesidades del cuerpo

Iniciar un proceso de limpieza sin exigencia

Recuperar liviandad y claridad

## Estructura del retiro

El proceso está organizado de forma progresiva y fisiológica:

### Día 1 – Preparación

Alimentación de transición, liviana y natural.

### Días 2 y 3 – Alimentación fisiológica

Reducción de la carga digestiva con alimentos simples y de fácil asimilación.

### Día 4 – Ayuno hídrico (24 hs)

Pausa digestiva que permite al cuerpo activar mecanismos de limpieza interna.

### Día 5 – Salida del proceso

Reintroducción progresiva con alimentos suaves, respetando la sensibilidad del organismo.

## Procesos fisiológicos

Durante este retiro, el cuerpo comienza a,

Disminuir la inflamación

Reducir la sobrecarga digestiva

Activar procesos iniciales de depuración

Iniciar mecanismos de regulación metabólica

El ayuno breve permite un primer descanso profundo del sistema digestivo, generando condiciones para la limpieza interna.



## **Proceso emocional, mental y espiritual**

Al disminuir los estímulos externos y la carga digestiva, comienzan a aparecer registros muy sutiles,

Ansiedad asociada al hábito alimentario

Necesidad de pausa y descanso

Mayor percepción corporal

Primer contacto con el silencio interno

Es un proceso amable y significativo.

## **¿A quién está dirigido?**

Este retiro es ideal para aquellas personas que:

- Buscan su primera experiencia depurativa
- Sienten cansancio, inflamación o sobrecarga
- Necesitan pausar y reconectar
- Desean comenzar un cambio en sus hábitos

No requiere experiencia previa.

## **Nuestro espacio**

Un espacio preparado para que el proceso pueda sostenerse con comodidad, intimidad y coherencia en cada detalle.

Cabaña individual con dormitorio privado, pensada para el descanso real y la introspección

Espacio personal destinado a la meditación, la escritura y el registro interno

Baño completo de uso exclusivo durante toda la estadía

Cocina equipada con utensilios disponibles y alimentación fisiológica acorde al proceso, a disposición según cada etapa

Galería techada integrada al entorno natural, utilizada como espacio de descanso, contemplación y escritura emocional

Ropa blanca incluida (sábanas, toallas y toallón), con recambio durante la estadía.



Elementos de higiene personal naturales:

- Aceite de coco y clavo de olor para higiene bucal
- Jabones y cremas naturales elaborados por Espacio del Ser

Recursos para el acompañamiento del proceso:

- Sales para inmersión y tina de pies de uso personal
- Bolsa de agua caliente
- Libros de lectura seleccionados
- Equipo de mate individual
- Tisanas e infusiones disponibles a discreción
- Amplio jardín natural con vista panorámica a las montañas

## **Nuestros Servicios**

El acompañamiento se construye de manera personalizada, respetando el momento, las necesidades y la capacidad de cada practicante.

No trabajamos con estructura fija.

Cada herramienta se integra de forma precisa según cómo el proceso se manifiesta en el cuerpo, la mente y el estado emocional.

Alimentación fisiológica y depurativa, ajustada a cada etapa del proceso

Bebidas fisiológicas durante toda la estadía:

Propuestas de ayuno hídrico de diferentes intensidades, con guía y sostén permanente durante todo el proceso.

Acompañamiento y guía conversacional con enfoque emocional,

Escritura emocional guiada, como herramienta de registro, liberación y orden interno

Respiración Raíz guiada diariamente, orientada a desbloquear y movilizar el plano emocional y energético

Espacios de silencio, contemplación y prácticas meditativas, integradas de forma natural en el proceso

Prácticas de métodos depurativos fisiológicos naturales, activando cada uno de los sistemas biológicos de nuestro organismo.



Caminatas por senderos naturales y trekking suave de corta distancia, adaptados al estado físico de cada persona

Espacios de contemplación en la naturaleza, incluyendo respiración consciente en arroyo cercano

Apertura corporal activando una relajación profunda y la liberación de tensiones

Baño vibracional como herramienta de integración y regulación del sistema nervioso

Talleres de cocina consciente:

- Preparaciones fisiológicas del día a día
- Elaboración de recetas dulces/saladas fisiológicas

Reducción y cese de estímulos tecnológicos durante la estadía,

Uso restringido o nulo de celular, computadora, música y otros dispositivos, con el objetivo de disminuir la sobrecarga sensorial y favorecer la regulación del sistema nervioso.

***Cada recurso tiene un sentido dentro del proceso.  
lo esencial no es la herramienta en sí...  
es el criterio con el que se aplica.***

## **Beneficios del proceso**

Se ven de forma progresiva y variable según cada persona.

- Disminución de la inflamación general
- Activación de procesos de eliminación y depuración
- Mejora de la función digestiva y tránsito intestinal
- Optimización de la hidratación celular
- Estimulación del sistema linfático
- Mejora de la circulación
- Reducción de la sobrecarga metabólica



- Disminución de la sobrecarga mental
- Mayor claridad y orden interno
- Mejora en la capacidad de atención
- Regulación del sistema nervioso
- Disminución de la ansiedad asociada al estímulo constante
- Mayor registro del estado emocional
- Liberación de tensiones acumuladas
- Identificación de patrones emocionales
- Mejora en la expresión emocional
- Sensación de alivio y descarga
- Mayor conexión interna
- Experiencia de silencio y vacío
- Claridad en procesos personales
- Percepción más profunda del propio estado

por lo tanto...

- Reordenamiento de hábitos
- Mayor conciencia corporal
- Incorporación de prácticas aplicables a la vida cotidiana
- Continuidad del proceso fuera del retiro

Los resultados varían según el estado inicial y el nivel de compromiso



## **Reserva tu retiro**

Al tratarse de un proceso individual, los espacios son limitados.  
Te invitamos a contactarnos para evaluar tu momento y acompañarte en este proceso.

contáctanos personalmente +54 9 353 4254225

***Cuando el cuerpo dispone de tiempo y espacio, no solo limpia.***

***Se reorganiza.***

***Y en ese orden interno, aparece algo nuevo:***

***claridad, calma y dirección.***

