

Retiro Depurativo Profundo – 8 días

Cuando el cuerpo empieza a limpiar en profundidad, la claridad interna comienza a aparecer.

En este retiro se propone dar un paso más profundo en el proceso de depuración y reorganización del organismo.

A diferencia del nivel inicial, aquí el cuerpo no solo comienza a soltar, empieza a trabajar en capas más profundas, permitiendo una experiencia más completa de limpieza y reordenamiento interno.

Es un espacio para detenerse, profundizar y habitar el proceso con mayor presencia.

Nuestra mirada

Desde la ley natural y el higienismo moderno comprendemos que el cuerpo, al reducir estímulos y carga digestiva, activa mecanismos naturales de depuración y restauración.

En este nivel, el abordaje integral se intensifica,

- Cuerpo físico, limpieza más profunda y regulación metabólica
- Plano mental, disminución más sostenida del estímulo externo
- Campo emocional, mayor acceso a contenidos internos
- Dimensión espiritual, apertura a estados de mayor introspección

Modalidad individual

El retiro se realiza en formato individual y personalizado.

Esto permite ajustar cada etapa del proceso según la respuesta del cuerpo y el momento de la persona, generando un acompañamiento más preciso y profundo.

El sostén es cercano, constante y respetuoso.



¿Qué te ofrece este retiro?

Una experiencia de depuración más profunda y sostenida.

Durante 8 días, el cuerpo dispone de más tiempo para,

- Liberar residuos acumulados
- Regular funciones internas
- Profundizar el descanso digestivo
- Generar mayor claridad y orden interno

Es un proceso transformador

Estructura del retiro

El proceso se organiza con diferentes fases progresivas, respetando los tiempos de adaptación del organismo y la capacidad de cada practicante.

A lo largo de los 8 días se propone un recorrido que incluye,

- Ingreso gradual, con reducción progresiva de la carga digestiva para facilitar la adaptación del cuerpo.
- Profundización del proceso depurativo, a través de una alimentación fisiológica específica que acompaña la limpieza interna sin generar sobre exigencia.
- Pausa digestiva, donde el organismo puede redirigir su energía hacia procesos de regulación.
- Etapa de sostén y estabilización, en la que el cuerpo permanece en un estado de bajo esfuerzo digestivo, favoreciendo el trabajo interno sostenido.
- Salida progresiva, reintroduciendo de forma ordenada alimentos simples que permitan una transición adecuada hacia la alimentación posterior al retiro.

Estructura flexible y dinámica adaptada en función de:

- La respuesta del organismo
- El estado general del practicante
- La evolución del proceso durante la estadía



Procesos fisiológicos

En este nivel del proceso, el organismo ya no se encuentra únicamente en una fase de alivio o descarga inicial,

Aquí se comienza a profundizar en su dinámica de regulación interna.

La extensión del tiempo permite que el cuerpo,

- Sostenga el reposo digestivo con mayor continuidad
- Libere energía biológica de limpieza más profundas
- Acceda a depósitos y sobrecargas que no se movilizan en etapas más breves.
- Regule con mayor estabilidad sus ritmos internos
- A diferencia de procesos más cortos, donde predomina la activación, aquí se manifiesta una respuesta fisiológica más organizada y sostenida.

El organismo deja de reaccionar al estímulo inicial y empieza a operar desde una lógica más interna, más silenciosa y más eficiente.

Permitimos que el proceso avance sin interrupciones.

En este punto, la biología no necesita ser forzada, necesita ser respetada en su tiempo.

Proceso emocional, mental y espiritual

A medida que el cuerpo profundiza en su proceso fisiológico, también lo hace la experiencia interna.

La disminución de estímulos, junto con el sostén del entorno, genera un espacio donde,

- La actividad mental comienza a desacelerarse de forma más evidente
- Los pensamientos pierden intensidad y repetición
- Propuestas de silencio interno



- Este descenso de la sobrecarga mental, es una consecuencia natural del proceso.

En el plano emocional,

- Se habilita el contacto con capas más profundas
- Emergen información que habitualmente permanecen desplazados
- Se inicie un proceso de orden interno más genuino

No se busca intervenir sobre lo que aparece, sino acompañar con presencia y claridad.

Desde lo espiritual

Entendido como la relación con uno mismo puede manifestarse,

Una sensación más clara de vacío

Estados de mayor quietud

Momentos de conexión sin interferencias

Aquí la experiencia interna puede sostenerse en el tiempo, permitiendo que lo que emerge no sea pasajero, sino parte de un reordenamiento más profundo.

El proceso no empuja, pero tampoco evita.

Acompaña lo que el cuerpo y la mente están en condiciones de mostrar.

¿A quién está dirigido?

Este proceso está orientado a personas que se encuentran en un momento más profundo y reconocen la necesidad de un abordaje más aplicado y sostenido.

Está dirigido a quienes,

- Buscan ir más allá de una mejora inicial o un alivio transitorio
- Cuentan con la disposición para sostener un proceso en el tiempo



- Pueden habitar espacios de menor estímulo, silencio y observación
- Comprenden que el proceso implica tanto lo físico como lo interno

Este retiro requiere,

- Mayor disponibilidad física y mental
- Capacidad de adaptación a ritmos más lentos
- Apertura a atravesar instancias que pueden no ser inmediatas ni lineales
- Es un espacio para quienes no necesitan “probar”, sino profundizar.
- Está pensado como un proceso para quienes están en condiciones de sostener una experiencia más estable, más silenciosa y más comprometida con su propio estado.

Cada persona que llega a esta instancia, de alguna manera, ya inició el camino.

¿Qué ofrecemos?

Un espacio preparado para que el proceso pueda sostenerse con comodidad, intimidad y continuidad, en coherencia con cada etapa que se atraviesa.

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.

Esto permite que el organismo llegue al inicio del ayuno en mejores condiciones, facilitando la transición, evitando respuestas bruscas y favoreciendo que los procesos de depuración puedan activarse de forma más ordenada.

La preparación no es un requisito formal, sino una forma de acompañar al cuerpo desde antes de comenzar.



Qué incluye el retiro

El retiro contempla:

- Alojamiento en entorno natural y privado
- Acompañamiento personalizado durante todo el proceso
- Seguimiento constante del estado fisiológico
- Espacios de abordaje conversacional
- Uso de herramientas específicas según necesidad
- Entorno preparado para sostener el proceso en todas sus etapas

A esto se suma el acceso a las condiciones edilicias del espacio, que forman parte activa del proceso y acompañan cada instancia del retiro:

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

Todo está dispuesto para que la persona no tenga que ocuparse de lo externo, y pueda sostener su proceso con mayor continuidad y presencia.

**El entorno no es un detalle...
es parte activa de la experiencia.**



Nuestros Servicios

El acompañamiento se construye de manera personalizada, respetando el momento, las necesidades y la capacidad de cada practicante. abordamos con una estructura dinámica.

Cada recurso se integra con precisión, según cómo el proceso se manifiesta en el cuerpo, la mente y el estado emocional.

El proceso incluye,

Estrategias de alimentación fisiológica acordes a cada etapa

Propuestas de pausas digestivas guiadas, sostenidas y adaptadas

Hidratación consciente con distintos recursos naturales

Acompañamiento emocional, desde diferentes miradas

Regulación interna, con métodos naturales

Espacios de silencio, contemplación , vacíos con presencia

Recursos corporales orientados a la liberación de tensiones y la activación fisiológica

Contacto con la naturaleza como parte del proceso

Propuestas que acompañan la integración en lo cotidiano

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 elemento forma parte de una estructura mayor,
pero no se aplica de forma rígida.
Lo esencial no es la herramienta en sí...
sino el criterio con el que se acompaña cada proceso.**

No se trata de hacer más,
sino de intervenir solo cuando es necesario,
y permitir que el organismo haga lo que sabe hacer.

Beneficios

Los efectos del proceso no responden a una lógica inmediata,
sino a la capacidad del organismo de reorganizarse cuando las
condiciones son favorables.

A lo largo de la experiencia, se manifiestan cambios en distintos niveles,

- Mayor liviandad corporal
- Disminución de la sobrecarga interna
- Mejora en funciones digestivas y de eliminación
- Mayor registro del cuerpo y sus señales
- Disminución de la actividad mental sostenida
- Mayor claridad y orden en los pensamientos
- Reducción del ruido interno asociado al estímulo constante
- Mayor contacto con el propio estado
- Liberación progresiva de tensiones
- Reordenamiento en la forma de percibir y transitar lo emocional
- Experiencias de mayor silencio y quietud
- Sensación de mayor conexión con uno mismo
- Espacios de claridad que no dependen del entorno

Los beneficios no se imponen, ni se fuerzan.

Aparecen cuando el cuerpo deja de estar ocupado en sostener la
sobrecarga, y puede destinar su energía a regularse.

**Cuando las condiciones son respetadas,
el organismo tiende
naturalmente al equilibrio.**



Reserva del retiro

La participación en el retiro se coordina de manera directa y personalizada.

Antes de confirmar la reserva, se realiza una breve referencia para conocer el momento de la persona, su disponibilidad y las condiciones generales para atravesar el proceso.

Esto permite resguardar la coherencia del espacio y asegurar que la experiencia sea adecuada en cada caso.

Las fechas se organizan según disponibilidad y agenda, ya que el acompañamiento es individual.

Para iniciar el proceso de reserva, podés comunicarte con nosotros por los canales disponibles.

Contáctanos personalmente +54 9 353 4254225

**A veces no se trata de hacer más,
sino de generar las condiciones necesarias para que el cuerpo y la
mente puedan volver a su propio orden.**

