



Retiro Espiritual

El universo entero está dentro de ti

¿QUÉ ESPERAR DEL RETIRO INTOKU LIFE?



Este retiro te invita a conectar con tu interior y liberarte de lo que ya no resuena contigo. Nuestro objetivo es que dejes de identificarte con la mente, que está en continuo conflicto, para ahondar en el corazón.

Descubriremos la paz y la quietud del momento presente, y crearemos espacio entre tu ser y tus pensamientos. En este retiro caminarás hacia la disolución del ego y de todo lo exterior.

Conectaremos con el cuerpo, a través del MindfulBody de Olga Castañeda y otras practicas de conciencia plena. Libera todo tu potencial, aprende a dejar ir y saborea la libertad del ser.



¿CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES?

EL RETIRO INTOKU LIFE TENDRÁ LUGAR EL FIN DE SEMANA DEL 28 AL 30 DE ABRIL EN EL PUERTO DE LA CRUZ, TENERIFE



Las actividades comienzan el viernes 28 de abril a las 16h y finalizan el domingo a las 14h.

Iniciaremos cada sesión con una breve meditación guiada de entre 10 y 15 minutos. Utilizaremos música de alta vibración para estimular el subconsciente y alcanzar un estado de relajación profunda. Tenemos tres charlas temáticas: la sombra, las relaciones y el dejar ir. Cada día ahondaremos en uno de estos temas. Al final de cada sesión habrá un Satsang abierto en el que podréis formular vuestras preguntas y compartir vuestra visión.

También habrá actividades de integración con la naturaleza, el cuerpo y la conciencia. La noche del sábado realizaremos una actividad de conexión con las estrellas en la playa. Además, habrá sesiones individuales de magnetismo, runas y/o oráculos (tarot).

Se ruega puntualidad y es necesario mantener el móvil en silencio durante las actividades.

El magnetismo es un trabajo energético que consiste en dejar salir las emociones, los bloqueos y los traumas atrapados en nuestro cuerpo. Al finalizar la sesión sentirás ligereza y libertad.





¿CUÁNTAS PERSONAS ASISTIRÁN?

Será un grupo pequeño, de entre 10 y 15 personas. El objetivo es poder dedicar una atención muy personalizada a cada uno de vosotros.

¿QUÉ DEBO LLEVAR AL RETIRO ?

- *Ropa cómoda*
- *Calzado deportivo*
- *Bañador*
- *Chanclas*



¿CUÁL ES EL PRECIO?

*El precio total es de 349€.
Puede abonarse mediante transferencia bancaria, bizum o efectivo antes del inicio del retiro.*

*Número de cuenta:
0049 5133 99 2416299891*

*Bizum:
696 68 16 94*

****Las habitaciones individuales tienen un coste suplementario****





SOBRE EL HOTEL: AluaSoul Orotava Valley



C/Manuel Yanes Barreto, 13,
(+34) 922 38.48.51



SOLO ADULTOS

El Ulua Soul Orotava Valley es un resort de 4 estrellas reservado para adultos, situado en el Puerto de la Cruz de la isla de Tenerife. Es un lugar tranquilo que reúne las condiciones ideales para nuestro retiro. Las instalaciones incluyen piscina, jardín, gimnasio, solarium, restaurantes, bares y zona de recreación. Está situado a 5 minutos de la Playa Jardín. La mayoría de las actividades del retiro tendrán lugar en una sala habilitada dentro del mismo hotel.



Las habitaciones son modernas, luminosas y espaciosas. Hemos reservado habitaciones dobles, pero existe la posibilidad de solicitar alguna individual o triple abonando un suplemento. En este caso, os agradecemos que lo notifiéis lo antes posible para tramitarlo con el hotel.



El retiro tiene régimen de todo incluido. Desayuno, comida y cena tipo buffet. Selección de snacks y bebidas disponibles durante todo el día.



Recordad que Intoku no se hará cargo de posibles cargos suplementario en restaurantes o bares del hotel





PROFUNDIZANDO EN EL RETIRO

Charlas temáticas: La sombra, las relaciones y el dejar ir.

Oráculos
y
runas



Meditación
y
Naturaleza



Magnetismo



Charlas
&
satsang



Mindful body



Conexión con
las estrellas



RESERVAS

La solicitud de plaza puede hacerse a través del correo electrónico o vía WhatsApp.

✉ lifeintoku@gmail.com

☎ 692 887 141

*¿Tienes dudas?
Contáctanos*

Estamos seguras de que será una experiencia preciosa en la que encontrarás respuestas y podrás seguir avanzando en tu camino espiritual.

¡¡¡Nos vemos el 28 de abril !!!

Es necesario realizar un pago de 50€, que se descontará del importe total del retiro.
Fecha límite viernes 21 de abril.





PROFUNDIZANDO EN EL RETIRO

MINDFUL BODY presentado por **Olga Castañeda**

Olga es periodista especializada en salud, bienestar, envejecimiento activo y nutrición consciente. Profesora certificada de Yoga, Meditación y Pilates.

Tiene una visión integral sobre el entrenamiento: la mente y el cuerpo son uno; a través de esta mirada holística, entiende la actividad física y emocional como una celebración, una fiesta orgánica en la que te das la oportunidad de conocer todos tus recursos y sacarlos a la luz.

¿Qué es el MindfulBody?

MindfulBody es una práctica integrativa de cuerpo-mente que se concibe como un viaje, una aventura, por nuestro territorio corporal, tomando como guía y maestra a nuestra respiración. Inspirada por la fluidez del TaiChi, la fuerza y el equilibrio del Método Pilates y la sutileza del Yoga, nos adentramos en lo más profundo de nuestro organismo para sentirnos desde una contemplación improductiva.

No hay meta que alcanzar u objetivo que cumplir; de forma muy práctica, invitamos a nuestro cuerpo-mente a recuperar el sosiego y la paz natural que el frenético ritmo actual nos arrebató a diario.

Una sesión ideal para realizar por la mañana y enmarcar nuestra jornada desde otra perspectiva más coherente con la naturaleza de la que formamos parte.





CONOCE AL INTOKU TEAM

Lisa JeanPierre



Nacida en Mulhouse, Francia. Empezó a jugar al voleibol en el colegio, para años más tarde convertirse en jugadora de la selección Francesa. Con tan solo 22 años, ha terminado esta temporada proclamándose subcampeona de Europa con su club el Haris de Tenerife. Además de haber conquistado grandes éxitos en el ámbito deportivo, Lisa es estudiante de psicología y habla tres idiomas (francés, inglés y español).

Llegó a Haris en septiembre de 2020 y entonces su vida empezó a cambiar de forma radical.

“Tenerife fue el comienzo de mi despertar espiritual.

Abrí los ojos a quién era realmente y comencé a comprender el mundo que me rodeaba. Hoy, la espiritualidad es una parte muy importante de mi vida. Fruto de esta nueva forma de pensar ha mejorado mi rendimiento en el voleibol y mi situación de vida. Pero lo más importante, es la confianza y la paz inquebrantables que experimento a diario. En este retiro quiero compartir contigo diferentes herramientas que he ido aplicando a mi vida como la meditación, el entrenamiento mental, la psicología positiva, el yoga, etc. ”

Desde pequeña, Lisa ha tenido un sexto sentido y siempre ha estado muy atraída por las energías. Experta en magnetismo y reiki, es capaz de conectarse a las emociones traumáticas atrapadas en el cuerpo y canalizarlas utilizando la energía de sus manos. En este retiro, ofrecerá sesiones de magnetismo.

“ Mi verdadera vocación es ayudar a los demás a sentirse en paz con su vida. El magnetismo me ayuda a conectar con la gente y que puedan dejar ir todo lo que pesa. ”



CONOCE AL INTOKU TEAM

Blanca Izquierdo



Nació en Madrid, España. Como Lisa, empezó a jugar al voleibol a los 8 años. Tuvo una adolescencia marcada profundamente por el divorcio de sus padres. Blanca se refugió en el deporte y firmó su primer contrato profesional a los 17 años con el CV Olímpico de Gran Canaria. Su despertar espiritual se produjo unos años más tarde cuando se marchó a Estados Unidos gracias a una beca deportiva. Se graduó como periodista a los 24 años de edad y regresó a Madrid siendo una persona completamente distinta.

“Es extraño porque cuando pienso en mi pasado es como si no me reconociese, como si esos recuerdos no me pertenecieran. Con el tiempo aprendí que eso sucede al cerrar heridas. De algún modo, te liberas del pasado y esas experiencias ya no te siguen definiendo.”

En 2020 fichó por el CV Haris de Tenerife, mismo equipo al que se incorporó Lisa. Meses después, iniciaron el proyecto Intoku Life con el objetivo de compartir con otras personas sus experiencias, herramientas y conocimientos para la transformación. Blanca también habla tres idiomas (español, inglés y francés), por lo que Intoku ya ha iniciado distintas actividades en España, Francia y Suiza.

“El objetivo de Intoku es ayudarte a descubrir tu verdadera naturaleza a través de la disolución del ego. La mayoría de las personas creen que son su mente. Es decir, sus pensamientos y emociones. Por tanto, se pasan la vida buscando la promesa de una felicidad exterior que nunca llega. Se apropian de éxitos y fracasos, olvidándose de vivir. Lo único que tenemos es el presente. Lo demás es ilusorio. Esto no quiere decir que haya que mirar dentro, porque eso implicaría que existe un mundo exterior. Esto quiere decir que tú no vives tu vida, tú ERES la vida”