

PROGRAMA DE LA ESCAPADA DE LA RUTINA DEL CAOS

Del 26 al 28 de mayo de 2023

En esta escapada de la rutina del caos empezarás a gestionar el tiempo para ti, como protagonista de tu vida, desde una perspectiva positiva y acompañada.

Esta escapada supondrá decirle adiós al peso de la culpa por no llegar a todo, al peso del exceso de responsabilidad en las tareas doméstico-familiares y al peso de la soledad con la que se vive todo esto. Iniciarás un proceso de empoderamiento en el que te reencontrarás con tu esencia para ser protagonista de tu vida, recuperando tiempo para ti y ganando libertad.

Ote presento aquí qué es lo que haremos:

VIERNES, 26 DE MAYO: ABANDONA EL PILOTO AUTOMÁTICO

16H00 - 18H00: ACOGIDA, ACOMODACIÓN EN LAS HABITACIONES
18H00 - 19H00: PRESENTACIÓN
19H00 - 20H00: TALLER DE LA RISA
20H00 - 21H00: TIEMPO LIBRE
21H00 - 22H00: CENA
22H00 - 22H30: PAUSA
22H30 - 23H00: MEDITACIÓN GUIADA PARA EL SUEÑO
23H00: DESCANSO

SÁBADO, 27 DE MAYO, SESIÓN DE MAÑANA: VUELVE CONTIGO

08H30 - 09H00: MEDITACIÓN GUIADA PARA DESPERTAR CON ENERGÍA
09H00 - 09H30: DESAYUNO
09H30 - 10H00: TIEMPO LIBRE
10H00 - 11H30: DINÁMICAS VIVENCIALES (AUTOCONOCIMIENTO)
11H30 - 12H00: DESCANSO Y TIENTEMPIÉ
12H00 - 13H30: DINÁMICAS VIVENCIALES (COMUNICACIÓN)

SÁBADO, 26 DE MAYO, SESIÓN DE TARDE: CONECTA CON TU ENTORNO

13H30 - 14H00: PAUSA
14H00 - 15H00: COMIDA
15H00 - 16H00: PAUSA
16H00 - 17H30: TALLER SLOW LIFE (RINCÓN DE LA CALMA, TALLER RELAXING)
17H30 - 18H00: MERIENDA
18H00 - 20H00: DINÁMICAS VIVENCIALES (GESTIÓN DEL TIEMPO)
20H00 - 21H00: PAUSA
21H00 - 22H00: CENA
22H00 - HASTA QUE EL CUERPO AGUANTE: ¡FIESTA!

DOMINGO, 28 DE MAYO, SESIÓN DE DESPEDIDA: GUARDA EN TU MALETA NUEVOS RECUERDOS Y RECURSOS

10H00 - 11H30: DESAYUNO-COLOQUIO "¿Y AHORA QUÉ?"
11H30 - 12H00: RECOGIDA
12H00 - 13H30: SENDERISMO/BAÑO DE BOSQUE DE DESPEDIDA
13H30: MARCHA

Será un fin de semana para ti, olvidándote del mundo y mimándote en cada momento. Además, conocerás a otras personas con las que podrás conectar



¡APÚNTATE YA!

Ludo & Sofía

WWW.LUDOYSOFIA.COM
HABLEMOS@LUDOYSOFIA.COM
TLF: 653931994