

## **RETIRO SEMANA SANTA 2026, Coín, Málaga**

### **Programa Especial: Ansiedad y Psicología positiva**

*Transforma tu ansiedad en motivación consciente.*

La psicología positiva ayuda a transformar la ansiedad en motivación consciente, impulsando el crecimiento personal efectivo.

La inmersión en la naturaleza, mediante su silencio restaurador, la conexión corporal plena, a través del Yoga y la Biodanza y la regulación del sistema nervioso con el masaje Deep Tissue facilitan el desarrollo de la resiliencia emocional y la motivación sostenida de este retiro

#### **Jueves 2 de Abril: Bienvenida e Integración Inicial**

- 17:00: Recepción y acreditación de participantes.
- 19:00: Apertura y dinámicas de integración grupal.
- 21:00: Cena de bienvenida.

#### **Viernes 3 de Abril: Conexión Natural y Positiva**

- 08:30 Yoga para cultivar calma y conexión
- 09:30: Desayuno.
- 11:00: Ruta guiada de senderismo con práctica meditativa.
- 14:00: Almuerzo.
- 18:00: Taller de psicología positiva y sesión de Biodanza.
- 21:00: Cena.

#### **Sábado 4 de Abril: Inmersión Profunda**

- 08:30 Yoga para cultivar calma y conexión
- 09:30: Desayuno.
- 11:00: Ruta guiada de senderismo con práctica meditativa.
- 14:00: Almuerzo.
- 18:00: Taller II de psicología positiva y sesión de Biodanza.
- 21:00: Cena.

#### **Domingo 5 de Abril: Integración y Cierre**

- 08:30 Yoga para cultivar calma y conexión
- 09:30: Desayuno.
- 11:00: Dinámicas de cierre, coescucha y procesamiento emocional.
- 14:00: Almuerzo de despedida.