

*Cuidando tu salud  
emocional y alimenticia*

**Taller-Retiro**

*Constelaciones familiares*

**MARI LUZ ROJAS ZURITA**





# PRESENTACIÓN

---

Entre la alimentación y las emociones existe un complejo vinculo, tal es así que se denomina con frecuencia a nuestro intestino como nuestro segundo cerebro, pues todo lo que comemos puede tener su causa en las emociones y de igual manera, nuestra dieta puede condicionar nuestro estado anímico y emocional.





# PRESENTACIÓN

---

Todo el taller se apoyará básicamente con la herramienta de las Constelaciones familiares y con el apoyo de otras dinámicas que nos ayuden a tomar consciencia de cómo gestionamos las expectativas, cómo nos comunicamos con el entorno, nuestra relación con la alimentación tanto alimenticia como emocional.







# PROGRAMA

---

## DIA 1 VIERNES

14.00h - 15.00h: Salida desde Barcelona

17.00h - 18.00h: Distribución de habitaciones.

18.00h - 19.00h: Refrigerios

19.00h - 20.00h: Introducción al retiro, temática y directrices

20.00h- 21.00h: Cena







# PROGRAMA

---

## DIA 2 SABADO

07.30 - 08.00 Meditación (Opcional)

09.00 - 10.00 Desayuno

10.00 - 13.00 Taller

13.00 - 14.30 Paseo por la naturaleza

14.30 - 15.30 Comida

15.30 - 17.00 Descanso

17.30 - 19.00 Actividad del taller

19.00 - 20.00 Meditaciones/ ejercicios

20.00 - 21.00 Cena

21.00 - 08.00 Descanso







# PROGRAMA

---

## DIA 3 DOMINGO

07.30 - 8.00 Meditación (Opcional)

08.00 - 9.00:

Aseo personal

09.00 - 10.00 Desayuno

10.00 - 14.00 Taller

14.00 - 14.30 Aseo personal

14.30 - 15.30 Comida

15.30 - 17.00 Descanso y retorno a Barcelona





# Aporte económico

Precio del taller :

XX euros ( Incluye alojamiento en habitaciones compartidas y todas las comidas vegetariana)

NO incluye el transporte.

Reserva: XX

por: transferencia bancaria o paypal





# RECOMENDACIONES

Llevar calzado y ropa cómoda.  
Sábanas y neceser personal

Algo para compartir con el grupo (un pastelito, chocolate o algún detalle a elegir).





# MARI LUZ ROJAS ZURITA

**Te acompaño a reconciliarte con tu pasado, a gestionar tus emociones, para tener relaciones sanas con el objetivo de vivir plenamente tu PRESENTE.**









# CONSTELACIONES FAMILIARES - COACHING PERSONAL





**¡NOS VEMOS PRONTO!**



**2021**