

Artmenfit

ARTE | MENTE | FITNESS



@artmenfit by @sara_sandess

¿Qué es Artmenfit?



ARTE | MENTE | FITNESS

“Cree en ti” retiro nace para darte la oportunidad de conocer nuevas técnicas enfocadas en mejorar tu salud mental y física. También para todos aquellos amantes del pilates, el arte, la danza, el crecimiento personal y la naturaleza.

Un fin de semana dedicado solo para ti, porque a veces olvidamos cuidarnos y dedicarnos a nosotros un tiempo y somos lo más importante que tenemos.

Un retiro cargado de sorpresas, retos y actividades donde aprender, soltar, relajarse, recargar energía y mucho más.

Es un espacio multidisciplinar donde se utilizan técnicas terapéuticas del arte, el deporte y la meditación para ayudar a sanar, y a reencontrarte contigo mismo.

Un lugar seguro donde compartir experiencias y momentos únicos.



Artmenfit

Mi nombre es Sara, soy una joven algo loca llena de ideas. Os cuento un poquito sobre mi para que entendáis porque surge todo esto.

Desde pequeña en mi vida siempre ha estado presente el deporte y el arte, tenía muy claro todo lo que me gustaba e invertí mucho tiempo, dinero y constancia en ello. Me licencié en el grado de artes escénicas y en diversas titulaciones como profesora de baile, pilates e hipopresivos.

Fue en la Universidad donde la curiosidad por la psicología me llevo a experimentar más acerca de esa rama y terminé realizando un máster en psicodrama, danzaterapia y psicoterapia, además de otros cursos relacionados con el crecimiento personal y el mindfulness.

Llevo años dedicándome al mundo de las artes, los musicales, la docencia y poniendo en marcha algún programa relacionado con las artes y la psicología para personas con discapacidad.

Este es uno de mis proyectos más personales que nace desde el corazón para dar unión a todas mis pasiones y poder transmitirlos en un entorno mágico donde poder disfrutar de todo lo que nos ofrece dichas actividades.

He comprobado por mi misma los poderes del deporte y el arte para encontrar ese equilibrio, paz y disfrute que todos necesitamos y me encantaría compartirlo.



@sara_sandess



@artmenfit

Este retiro está hecho para ti si sientes que...

- Necesitas recargar tu energía.
- Te apetece hacer cambios en tu vida.
- Necesitas tiempo para ti.
- Quieres mejorar y adoptar nuevos hábitos saludables.
- Te apetece conocer a personas con las que compartir.
- Quieres divertirte nutriendo cuerpo y mente.



Este retiro también es para ti sí...

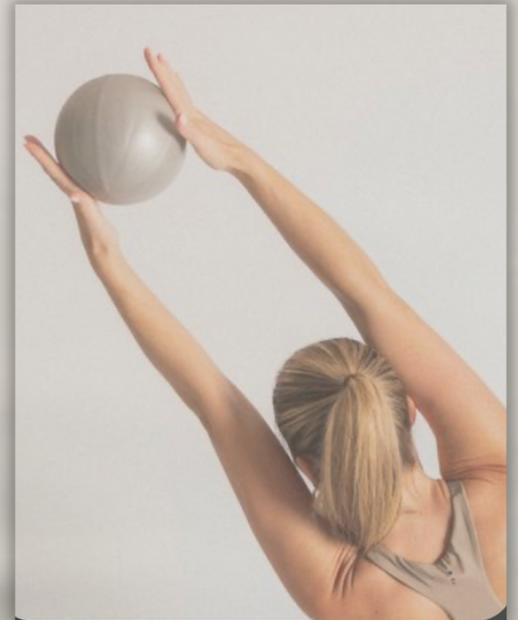
- Eres amante de la música, el pilates, bailar y el deporte o por el contrario quieres iniciarte.
- Te encuentras en un momento de muchos problemas.
- Quieres aprender a canalizar tus emociones.
- Te apetece pasar sola o con tus amigas un fin de semana lleno de actividades y naturaleza.
- Necesitas desconectar para conectar.
- Necesitas un tiempo para ti y para tu autocuidado



Como bien sabéis las actividades físicas tienen numerosos beneficios tanto físicos, como mentales y además afecta directamente a nuestra autoestima y emociones, ya que nos hace liberar hormonas como la dopamina y serotonina.

En este retiro pondremos en práctica talleres de pilates fit e hipopresivos, dos de mis prácticas favoritas, ya que tienen infinitos beneficios para la espalda, el core, el suelo pélvico...

Estas técnicas son las más frecuentes recomendadas por médicos, traumatólogo y ginecólogos porque no son nada lesivas, sino al contrario si hay dolores o patologías son una genial forma de rehabilitación y en caso de no tener nada de ellos nos ayuda a mantenernos en buena forma física, mejorar la musculación, la consciencia corporal, la postura y prevenir.



Todos los niveles son bienvenidos, cada uno trabajará a su nivel sin ningún tipo de presión, si padeces de alguna patología simplemente se lo deberás de indicar a la profesora.

¡Vamos a cuidarnos, aprender y liberar hormonas respirando aire puro al exterior!



Te encanta bailar o por el contrario te da una vergüenza que te mueres y piensas que no es para ti. No te preocupes en este retiro utilizaremos la música y la danza para disfrutar, pasárnoslo bien, aprender, liberarnos y retornos a nosotras mismas, descubrirás una parte de ti que te encantará.

La danza, la música y el arte tiene unos grandes poderes sanadores y muchísimos beneficios comprobados científicamente.

También disfrutaremos de la tranquilidad y paz de escuchar la música, mientras pintamos una taza, charlamos y bebemos una copa de vino.

Y, por supuesto, habrá talleres para concertar contigo mismo de crecimiento y gestión emocional, donde se darán herramientas y se utilizará la escritura como forma liberadora.

Y tranquila, eso será únicamente para ti, nadie más lo leer.

Juegos, sorpresas, cena temática, piscina, zonas verdes todo para un encuentro único.



Artmenfit

ALIMENTACIÓN

Disfrutaremos de una alimentación variada y saludable para la ayuda y la facilitación de nuestra práctica.

Además, aprenderemos a alcanzar el equilibrio entre la mente y el cuerpo, para ser la mejor versión de nosotros, disfrutando.



FINCA ALMA

Artmenfit

Nos alojaremos en un entorno único, rodeado de naturaleza y calma. Un finde en un entorno mágico con instalaciones geniales y cuidadas que nos permitirán disfrutar de la vitamina D, la piscina y poder realizar actividades al aire libre. Situada en Illana Guadalajara a tan solo 70km de Madrid.



Dormitorio 1

Cama doble



Dormitorio 2

2 camas individuales



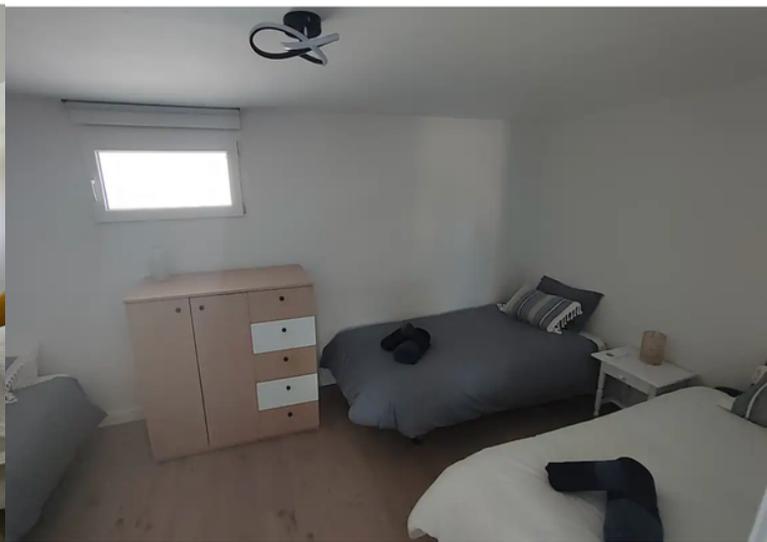
Dormitorio 3

Cama doble



Dormitorio 4

3 camas individuales



Cuenta con:

- 2 cocinas
- 2 baños
- 2 salones
- Comedor exterior e interior
- Piscina, zonas verdes y porche



Sofa cama



PROGRAMA

VIERNES

- 17:00 Llegada y bienvenida + room tour
- Tiempo libre
- 19:00 Taller de bachata
- 20:00 Stretching
- 21:30/ 22:00 Cena mediterránea tradicional
- 23:00 Momento relax: infusiones/ café, mascarillas y ejercicio de cierre del día.

SÁBADO

- 9:30 Taller: “Conectar, intencionar, manifestar “
- 10:00 - Hipopresivos
- 10:30 -Desayuno healthy
- 11:30 -Pilates fit
- 12:30 -Libre (piscina...)
- 14:00 - Comida
- Tiempo libre
- 17:30 Taller baile/danzaterapia “empoderate”
- 19:30 Taller: “Libera la mente” vino + pintar una taza
- 21:30 Cena temática ibicenca
- 22:30 Libre: juegos, musica...

DOMINGO

- 9:30 Taller: “Taller destruyendo hábitos”
- 10:00 Hipopresivos
- 10:30 Desayuno healthy
- 11:30 Pilates fit y relajación
- 12:30 Cierre charla y regalo sorpresa
- Tiempo libre

Salida



PRECIO DEL RETIRO

- Cama de matrimonio doble 325/ pers.
- Cama individual hab compartida 340/pers.
- Sofa cama doble 195/pers.

INCLUYE

- Alojamiento en la opción de habitación elegida.
- Uso de todas las instalaciones tanto en las actividades como en el tiempo libre.
- Material necesario para las actividades (esterillas, tazas, pinceles, pinturas, libretas, mascarillas para la cara...)
- Todos los talleres
- Todas las dietas: desayunos, comida, cenas y bebidas.

NO INCLUYE

Desplazamiento a la finca.

(Si hay personas que salen de Guadalajara yo cuento con algunas plazas y se podría organizar coches)

MÉTODO DE PAGO

RESERVA 100 € concepto: "Retiro" antes del 30 de Abri.

- Bizum : 615027316
- Transferencia: ES90 2085 7610 3003 3031u 1384
- Sara Sánchez Andrés

El resto se deberá abonar en efectivo el día del Retiro.



Artmenfit

ARTE | MENTE | FITNESS

Porque la inversión
más importante eres
tú.

@artmenfit by @sara_sandess

Artmenfit

ARTE | MENTE | FITNESS



@artmenfit by @sara_sandess