REVAL

RETIROS Y VACACIONES ALTERNATIVAS

Retiro desde casa

Sí, es posible.

La misma esencia de REVAL, ahora también desde tu casa.



Hemos adaptado la experiencia REVAL que ya conoces de **Mas Dausà** para que puedas volver a vivirla desde casa, en grupo y con el mismo acompañamiento profesional.

1 DÍA

Un día para volver a conectar contigo.

2 DÍAS

Un fin de semana para profundizar.

Ahora también puedes vivir un retiro REVAL desde casa.

PARAR | CONECTAR | CRECER | EN COMPAÑÍA

REVAL

RETIROS Y VACACIONES ALTERIATIVAS

Alli paraste y te sentiste tú.

- Te escuchaste.
- Compartiste.
- Aprendiste.
- Descubriste nuevas perspectivas.
- Volviste a casa con otra energia.

Pero después vuelve la vida de cada dia...

- El trabajo.
- Las prisas.
- Las preocupaciones.
- Las responsabilidades.
- Y, poco a poco, podemos alejarnos de aquello que sentimos y aprendimos.

No necesitas esperar a tu próximo retiro para volver a conectar contigo.

Con **Retiro desde Casa** puedes volver a dedicarte ese tiempo, acompañado/a por el equipo REVAL, sin necesidad de desplazarte.

CUIDARTE TAMBIÉN ES PARTE DEL CAMINO.

REVAL

RETIROS Y VACACIONES ALTERNATIVAS

TU RETIRO, DESDE CASA

La misma esencia de REVAL. ahora también desde tu casa.

La forma más sencilla de vivirlo: solo/a y desde casa.

1 Reserva ese día para ti.

Déjate ese tiempo libre de obligaciones.

2 Prepara tu espacio.

Busca un lugar tranquilo, sin interrupciones, y prepara lo necesario para estar cómodo/a.

3 Conéctate y empieza tu retiro.

Vive en directo todas las actividades, guiado/a por nuestro equipo de terapeutas.

¿Prefieres compartirlo?

Si hay otras personas inscritas de tu zona, podemos poneros en contacto para que, si os apetece, podáis reuniros y vivir juntos el retiro.

En una casa, segunda residencia, casa rural o un lugar tranquilo que elijáis.



Tú decides dedicarte ese tiempo.

Del retiro nos ocupamos nosotros.

PARAR | CONECTAR | CRECER | EN COMPAÑÍA

REVAL

RETIROS Y VACACIONES ALTERNATIVAS

EJEMPLO DE RETIRO DE 1 DÍA

JUEVES O SÁBADO

Un día completo para conectar, soltar y crear una vida más tuya.



La misma esencia de REVAL ahora también desde tu casa.

PROGRAMA DEL DÍA



10:00 – 10:30

LLEGAR

Bienvenida + presencia + journaling.



10:30 – 11:30

EL CUERPO HABLA

Yoga + movimiento consciente.



11:30 – 11:50

DESCANSO

Pausa para respirar, hidratarte y disfrutar de tu espacio.



11:50 – 13:00

RECONOCER

Educación emocional + ejercicio práctico.



13:00 – 13:30

INTEGRAR

Escritura + silencio para asimilar y conectar contigo.



13:30 – 15:00

COMIDA + DESCONEXIÓN

Tiempo libre para comer, descansar y disfrutar de tu espacio.



15:00 – 16:00

SENTIR

Práctica corporal + visualización.



16:00 – 16:30

COMPRENDER

"Debajo de mi emoción hay..."



16:30 – 16:50

DESCANSO

Una nueva pausa para integrar.



16:50 – 17:50

AVANZAR

Herramientas prácticas para tu día a día.



18:30 – 19:00

VOLVER

Meditación + cierre. Nos llevamos lo vivido al día a día.



17:50 – 18:30

INTEGRAR

Compromiso personal. Qué me llevo y cómo lo integro en mi vida.

Un día para parar, escucharte y volver a ti.

PARAR | CONECTAR | CRECER | EN COMPAÑÍA

REVAL
RETIROS Y VACACIONES ALTERNATIVAS

EJEMPLO DE RETIRO DESDE CASA DE FIN DE SEMANA

SÁBADO + DOMINGO

VOLVER A MÍ

Un tiempo para parar, escucharte, soltar y elegir la vida que quieres.



La misma esencia de REVAL ahora también desde tu casa.

PROGRAMA DEL FIN DE SEMANA

Vive el retiro desde la comodidad de tu casa, en directo y en compañía de un grupo de personas como tú.

SÁBADO

PARAR · ESCUCHAR · HABITAR



09:30 – 10:00
Llegada y conexión
Nos damos la bienvenida y nos conectamos.



10:00 – 10:45
Bienvenida y apertura · Llegar a mí
Presentación del retiro e intención del fin de semana.



10:45 – 11:45
Yoga + movimiento corporal consciente



11:45 – 12:15
Descanso
Pausa para respirar, hidratarte y disfrutar de tu espacio.



12:15 – 13:30
Desarrollo personal · Escucharme
Taller vivencial para profundizar y escuchar lo que necesito.



13:30 – 14:00
Escritura y práctica individual
Un tiempo para mirar hacia dentro y conectar contigo.



14:00 – 16:00
Comida + descanso + desconexión
Tiempo libre para comer, descansar y disfrutar de tu espacio.



16:00 – 17:00
Dinámica en salas · Ser visto y ser escuchado
Compartir en grupos pequeños desde la escucha y el respeto.



17:00 – 17:20
Descanso
Pausa breve para integrar.



17:20 – 18:30
Práctica emocional · Profundizar
Herramientas para trabajar tus emociones y darles un nuevo lugar.



18:30 – 19:00
Meditación + integración + cierre del dia
Integramos la experiencia del dia.

DOMINGO

SOLTAR · ELEGIR · INTEGRAR



09:30 – 10:00
Llegada silenciosa
Nos conectamos en calma y preparamos el dia.



10:00 – 10:45
Meditación + movimiento consciente
Activamos el cuerpo y la mente para el nuevo dia.



10:45 – 11:15
Escritura e integración
Un tiempo para reflejar y asimilar lo vivido.



11:15 – 11:35
Descanso
Pausa para respirar, hidratarte y disfrutar de tu espacio.



11:35 – 12:45
Desarrollo personal · Soltar
Taller vivencial para dejar ir lo que ya no necesito.



12:45 – 13:30
Dinámica en salas · Te escucho / me escucho
Compartir en grupos pequeños desde la autenticidad.



13:30 – 15:00
Comida + descanso + desconexión
Tiempo libre para comer, descansar y disfrutar de tu espacio.



15:00 – 16:00
Ejercicio de desarrollo personal · Elegir
Clarificar lo que quiero y darme dirección.



16:00 – 16:30
Movimiento consciente · Encarnar
Prácticas para habitar el cuerpo con presencia.



16:30 – 16:50
Pausa breve para integrar.



16:50 – 17:50
Integración · Mi regreso a mí
Recogemos lo vivido y lo llevamos a la vida cotidiana.



17:50 – 18:20
Escritura · Carta a mí
Una carta para mi presente y mi futuro.



18:20 – 19:00
Meditación + ceremonia de cierre · Volver a mí
Cierre del retiro y nos llevamos inspiración para seguir.

Un fin semana para parar, escucharte y volver a ti.

PARAR | CONECTAR | SOLTAR | VIVIR MEJOR

REVAL
RETIROS Y VACACIONES ALTERNATIVAS

La misma esencia de REVAL ahora también desde tu casa.

Prepara tu espacio para tu retiro desde casa

Crea un pequeño oasis, solo para ti.



No necesitas nada especial.
Solo preparar un lugar donde durante unas horas puedas dejar fuera la vida cotidiana y dedicarte este tiempo.



UN ESPACIO TRANQUILO

Elige un lugar cómodo, ordenado y sin ruidos. Un rinconcito solo para ti.



AVISA EN CASA

Informa a las personas con las que convives para no ser interrumpido/a durante el retiro.



MÓVIL EN SILENCIO

Desconecta notificaciones y evita llamadas y mensajes. Este tiempo es para ti.



DISPOSITIVO

Si puedes, utiliza un ordenador para una mejor experiencia. También puedes conectarte con tablet o móvil.



ESTERILLA O MANTA

Para las prácticas de yoga y movimiento consciente. Si no tienes esterilla, una manta o alfombra también sirve.



ROPA CÓMODA

Utiliza ropa cómoda que te permita moverte con libertad.



AGUA Y ALGO DE COMER

Ten a mano una botella de agua y, si lo deseas, algo ligero para los tiempos de descanso.



LIBRETA Y BOLÍGRAFO

Para tus momentos de escritura, reflexiones y ejercicios personales.

Durante el retiro, protege tu espacio.

Deja para después tus tareas y responsabilidades.

Dedica este tiempo solo para ti.

Permítete estar presente, sin distracciones.

PARAR | CONECTAR | SOLTAR | VIVIR MEJOR

Un entorno cuidado, te ayuda a vivir mejor la experiencia del retiro.

REVAL
C CONTIGO
RETIROS Y VACACIONES ALTERNATIVAS



La misma esencia de REVAL. ahora también desde tu casa.

Fechas de los retiros desde casa

Elige las fechas en las que puedes participar.

NOVIEMBRE

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Retiro de 1 día (jueves o sábado)

Retiro de fin de semana (sábado + domingo)

Sábado con los dos retiros (1 día y 2 días, por separado)

RETIRO DE 1 DÍA
Jueves o sábado
95 €

RETIRO DE 2 DÍAS
Sábado + domingo
175 €

DESCUENTOS PARA CLIENTES REVAL
Si ya has participado en otros retiros de REVAL, disfrutas de los mismos descuentos que en la Costa Brava: entre el 10% y el 20%, según las veces que has venido.

Gracias por seguir formando parte de esta comunidad

¿Cómo apuntarte?

1 Elige tus fechas
Consulta el calendario y selecciona la fecha principal en la que te gustaría participar. También puedes indicarnos otras fechas en las que podrías unirte.

2 Te confirmamos y te conectamos (si lo deseas)
Te informaremos si hay un mínimo de 5 personas para la realización del retiro, y si quieres, podemos ponerte en contacto con otras personas de tu ciudad o zona, por si quieres realizarlo juntas.

Un retiro para ti, desde la comodidad de tu casa.

PARAR | CONECTAR | SOLTAR | VIVIR MEJOR

REVAL
Retiros y Vacaciones Alternativas

La misma esencia de REVAL ahora también desde tu casa.

No necesitas esperar a tu próximo retiro.



Ya sabes lo que ocurre cuando te das un tiempo para parar, escucharte y compartir.

Ahora puedes volver a vivirlo desde casa.

PARAR
Un tiempo para ti.

ESCUCHARTE
Con más calma.

COMPARTIR
Con personas afines.

VOLVER
A tu día a día sintiéndote mejor.

La experiencia REVAL, ahora también desde tu casa.

ELIGE TU FECHA Y APÚNTATE

vacacionesalternativas.es/retiro-desde-casa

683 168 899
Te ayudamos en lo que necesites.

REVAL
Retiros y Vacaciones Alternativas