

RETIRO

# Renacer del Alma

con los 5 elementos



15 - 19 MAYO

BOQUETE, PANAMÁ

ITINERARIO



# Día 1

## Llegada y Bienvenida a Serenity Panamá

Al llegar, serás recibido por la calidez de este mágico espacio, un santuario rodeado de la **majestuosidad** de las montañas de Boquete.

Disfrutarás de una cena saludable que alimentará tanto tu **cuerpo** como tu **alma**.

Te daremos un itinerario detallado del retiro y te invitaremos a un círculo de integración donde conectarás con tus compañeros y el entorno, dando inicio a una experiencia transformadora en la naturaleza.





# Día 2

Despierta tus sentidos con un desayuno saludable, elaborado con amor y cuidado para nutrir tu cuerpo y prepararte para el día que te espera.

Círculo de intención, donde establecerás tus propósitos y metas para este retiro.

Es el momento de conectar con tus deseos más profundos y dejar que la magia del universo te guíe en tu camino.

Ejercicio de **Liberación Emocional** diseñado para liberar tensiones y abrir tu corazón para lo que está por venir.

Almuerzo con los 5 Sentidos, una experiencia gastronómica única donde cada plato está diseñado para despertar tus sentidos y llevarte a un viaje sensorial que **te conectará profundamente** contigo y emociones pasadas, pudiendo así resignificarlas.

## Descanso

**Ceremonia de Fuego** en la noche, donde el fuego sagrado simboliza la purificación y el renacimiento del alma. Esta práctica te apoyará en tu camino hacia una nueva etapa de tu vida, llena de **fuerza, claridad y empoderamiento.**



# Día 3

Comienza tu día de exploración y purificación con meditación guiada y **terapia de sound healing**.

Desayuno saludable, lleno de energía y vitalidad para comenzar el día.

**Baño de Bosque**, llenándote de **tranquilidad, paz y serenidad**. Conecta con los árboles, el aire fresco y los sonidos de la vida silvestre mientras renuevas tu energía vital.

Visita a las cascadas donde serás testigo de la majestuosidad del elemento agua y experimentarás su purificación.

**Tour del café**, que te llevará a conocer la rica historia y tradición de este elixir preciado. Descubrirás la conexión entre el café, la tierra y la cultura local.

**Limpieza Energética** personal, armonizarás cuerpo y mente en perfecta sincronía. Una práctica para que la calma interior se apodere de ti.

**Ceremonia de Cacao**, profundizarás tu conexión con los elementos y tu ser interior. la sanación sonora te lleve a un estado de paz profunda y claridad mental, mientras que el cacao te conecta con tu corazón.





# Día 4

## Renovación y Empoderamiento

Comienza tu día con una **clase de Yoga** diseñada para fortalecer tu cuerpo y calmar tu mente. conectando con tu respiración, encontrando equilibrio y armonía dentro de ti.

Desayuno saludable, para un día lleno de crecimiento personal.

## Círculo de mujeres

Un espacio seguro y sagrado donde podrás compartir, explorar y crecer. Una forma poderosa de conexión y empoderamiento femenino.

Luego disfrutarás de una actividad única de **Sembrar y Plantar**. Donde plantarás una semilla con una intención personal, creando un vínculo profundo con la Madre Tierra y sembrando las semillas de tus sueños y deseos.

Almuerzo nutritivo y delicioso que te dará la fuerza necesaria para continuar tu viaje de transformación.

Tiempo libre para descansar, reflexionar y reconectar contigo misma. En este espacio podrás explorar tus pensamientos, emociones y aspiraciones mientras disfrutas de la serenidad de esta maravillosa geografía.

**Ceremonia de Activación de la Alquimia Interior** mediante de la danza, serás guiada a través de un proceso de transformación personal profunda. Liberando viejos patrones, desbloqueando tu potencial y abriendo tu corazón a nuevas posibilidades.



# Día 5

## Cierre y Despedida

Cierre del retiro con gratitud y bendiciones para el viaje de regreso a casa.

**¡Que tu viaje esté lleno de luz, amor y renovación espiritual!**

Yuni  
Krabbe

 @salviaparaelalma



Ruth  
Barrias

 @ruth\_sparkwellness