

RETIRO EN MALLORCA
6, 7 y 8 DE MARZO 2026

HABITAR-SE

Un viaje de regreso a casa

¿Y si lo que llamas “autosabotaje” fuera en realidad una forma de protección aprendida?

Descubre la Teoría Polivagal y
reprograma tu sistema nervioso

Impartido por **Elsa García**

HABITAR-SE es una invitación a volver al cuerpo, a ese lugar interno donde la vida vuelve a sentirse auténtica y segura.

Durante el retiro aprenderás a trabajar con lo que ya está ocurriendo en ti, incluso cuando a veces pase desapercibido.

- **Comprenderás el lenguaje de tu cuerpo**, reconociendo las señales del trauma, la ansiedad y las respuestas emocionales a través de la neurocepción.
- **Descubrirás cómo actualizar patrones automáticos**, identificando programas inconscientes de supervivencia (vergüenza, fracaso, rechazo) que ya no te sirven.
- A través de prácticas de meditación y yoga, **conectarás con tu neurocepción para reconocer los diferentes estados** por los que transitas a diario.

A lo largo del retiro iremos reconociendo **cómo responde tu sistema nervioso ante el miedo, la autoexigencia, el conflicto o el cambio**. Y, sobre todo, aprenderás a acompañar esas respuestas y gestionarlas con mayor seguridad.

Este retiro es para ti si :


- Sientes que **repites patrones** que no sabes cómo cambiar.
- Vives en un **estado de "alerta" constante** o agotamiento profundo.
- Buscas **herramientas reales y somáticas** para sentirte más libre y en paz.

No se trata de cambiar quién eres, sino de habitarte con más conciencia y menos autoexigencia



INFORMACIÓN Y RESERVAS

 **Son Bono** (Génova - Mallorca)

 **Llegada:** Viernes 6 de marzo a las 18:30 hs | **Salida:** Domingo 8 de marzo a las 17:00 hs.

€ El precio es de **420 €** e incluye 2 noches de alojamiento, pensión completa y el curso. Para quienes trabajan o han trabajado con Elsa, se aplica una **tarifa especial de 360 €**.

 Para asegurar tu plaza, contacta con **Matías** en el **678 444 536**. Plazas limitadas.