



abrazando
todas tus mujeres



Nuria Diez
Arenas y Jane
Zimmerman

Yoga
Ecstatic dance
Viaje de poder
Ceremonia de cacao
Sonido terapia
Temazcal

Güejar Sierra Granada

19-23 de abril 2024

RECONOCER Y CELEBRAR TU ESENCIA ÚNICA

¿Quieres vivir aún más **desde el corazón**? ¿Te apetece ahundar en tu **creatividad única** y inspirarte en otras mujeres haciendo lo mismo? ¿Te encanta las montañas y el aire fresco de la primavera? Entonces únete con nosotras durante 5 días y 4 noches de conexión profunda en el maravilloso pueblo de Güejar Sierra.

Un retiro transformacional, vas a ganar claridad, confianza y sacar tu don especial con mucho placer y risas.

Un retiro de mujeres creativo y
curativo.



Estas sentada en la plataforma infinita escuchando los pajaros y viendo las hojas de los castaños majestuosos moviendose en la brisa suave de primavera. Como si estuvieras **encima del mundo**.

Justo has terminado una práctica de yin yoga para hacer fluir tu creatividad y el silencio esta lleno de inspiración e ideas.

Mucha paz. La magia de las montañas y las actividades te hacen sentir liberada de cargas.

Más ligera, más suelta.

Poquito a poco vamos caminado hacía abajo de vuelta al cortijo Argumosa, a traves de veredas llenas de plantas medicinales y robles antiguos, la fragancia de romero, lavanda y tomillo en el aire.



abrazando
todas tus mujeres



Bienvenida a la magia de 'Abrazando todas tus Mujeres'.

¿Que vas a vivir aquí con
nosotras?

Un viaje lleno de **placeres** y mucho
espacio para conectar contigo
misma.

Reconocer tus fuerzas únicas a través
de unas visualizaciones potentes.

Darte cuenta de creencias limitantes
antiguas, agradecerlas por su importante
papel en protegerte y crear nuevas para
apoyarte en hacer pequeñas o **grandes
transformaciones**.

Integrar tus cualidades únicas para
poder tener **más confianza** en ti y en
la vida.

Acceder a tu propia sabiduría
femenina, dejándote con un guía
interno confiable para navegar tu
vida.

Encuentros profundos y muchas risas.



abrazando
todas tus mujeres



El lugar: La Argumosa

Tu casa fuera de casa



La entrada te abre a un mundo de abundancia en pleno Parque natural de Sierra Nevada; jardines amplios, frutales, olivos centenarios y agua manatíal. El cortijo encantador con sus orígenes en el siglo XVII va a ser nuestro hogar para este viaje inolvidable.



abrazando
todas tus mujeres



La casa de piedra cuenta con diez habitaciones matrimoniales, cuatro habitaciones dobles, y una suite exquisita para cuatro personas, todas con su cuarto de baño y su ropa de cama de calidad para asegurarte un descanso reparador.

Acomódate en uno de los amplios espacios para la reflexión, o en la terraza superior, alrededor de la piscina, o en uno de los rincones diversos del cortijo. Cada atardecer trae su abanico de colores, y la luna llena que nos espera nos regalará un magnífico cielo nocturno lleno de estrellas. Te hechizará .



abrazando
todas tus mujeres



Aliméntate

La comida es vegetariana, abundante, diversa y **deliciosa**.

Te sientes **llena de energía** gracias a muchas hortalizas ecológicas de temporada.

Cada desayuno, comida y cena despiertan tu capacidad de **saborear** y disfrutar del placer del buen comer, sencillo, creativo y rico, con algunos platos locales y algunas sorpresas, todo preparado con amor para nosotras por nuestra cocinera encantadora [@virtudes.cocinanatural](#).

El agua de Güejar Sierra es una delicia. Puedes servirte una infusión cuando te apetezca. Podemos adaptar a cualquier necesidad o alergia alimentaria, avisándonos con antelación.



Tu viaje de abrazar todas tus mujeres empieza...

Viernes (día 1)

Bienvenida

- 19h Presentación, círculo y práctica de yoga; 'los 4 elementos dentro de mí'.
Aflojo mis tensiones más obvias con amor.
- 21h Cena y compartiendo historias debajo del cielo estrellado.

Sábado (día 2)

Tierra

- 8h Meditación mis raíces.
- 9h Desayuno delicioso.
- 10h Paseo sin prisa a la plataforma infinita 'La Comadreja' y práctica de Yoga; '¿Que sostengo, que sostiene a mí?'.
Recolección de plantas medicinales.
- 14.30h Comida compartida.
Bajamos tranquilamente de la Sierra hasta la casa.
Quizás al llegar la piscina te llama...
- 21h Cena y preparación de sahumerios debajo de las estrellas.



Domingo (día 3)

Agua

- 8h Práctica: 'Cuando fluya.'
- 9h Desayuno delicioso.
- 11h Práctica: 'Creencias limitantes - creencias nuevas'.
- 13h Sonido terapia.
- 14h Comida colorida compartida.
- 17h Viaje de poder (meditación guiada)
- 21h Cena celebrar tu animal de poder.

Lunes (día 4)

Fuego

- 8h Meditación dinámica.
- 9h Desayuno delicioso.
- 11h Práctica: 'Me apasiona'
- 12h Yoga en parejas.
- 14h Comida compartida.
- 18h Temazcal: Quemo mis creencias limitantes en el fuego transformador.
- 21h Cena ligera.



Martes (día 5)

Aire

- 8h Práctica 'Abro mi corazón.'
- 9h Desayuno delicioso.
- 11h Ceremonia de cacao.
- 11.30h Ecstatic Dance con @moboxdj.
- 13.30h Cierre en círculo, acabando el viaje.
- 14.30h Comida; Celebro lo vivido y ofrenda.
- 17h En camino de vuelta a casa, llena de inspiración y expansión.





Soy Jane, es un gran placer para mi acompañarte en este **viaje inolvidable**, a través del yoga, el masaje, la medicina china, el arte terapia y la terapia corporal. **Con amor y humor.**

Llevo muchos años trabajandome para **celebrar la vida** y mi parte en ella, después de una juventud tormentosa. En el camino apoyando a muchas mujeres tanto en España como en Chile y otros países. **Algo mágico ocurre** cuando nos juntamos, para dar espacio a nuestra creatividad y el esplendor único de cada mujer. Y eso incluye siempre las partes más escondidas, las caras feas y las voces más chillonas.

Si estas preparada para mirarte con mucho amor, compartir tu sabiduría y tus 'no saberes' también y **despertar la luz en tus ojos** cómo la creadora que eres, este viaje de 5 días es para ti.





Mi nombre es **Nuria** y aún recuerdo mi primer **círculo de mujeres**, hubo un antes y un después, se despertó la llamada del sagrado femenino en mí y desde ese momento empecé a formarme y prepararme para acompañar a las mujeres en sus procesos y **ritos de paso**.

Me gustaba la idea de cuidar y todo lo relacionado con la salud, por ese motivo estudié enfermería y posteriormente terapia menstrual. Afortunadamente el chamanismo llegó a mi vida, ceremonias, rituales y técnicas de sanación ancestrales. Me formé como mujer medicina en la tradición andina y soy guardiana y protectora del rito del útero.

Poder compartir, sostener y acompañar los procesos de las demás personas es mi gran pasión.



abrazando
todas tus mujeres



Tu Inversión:

Eliges tu habitación

- Habitación doble con dos camas simples y cuarto de baño.

Para dos personas:

649€ por persona

(599€ antes del 1 de marzo)

- Habitación doble con una cama doble y cuarto de baño.

Para una persona:

799€ por persona

(749€ antes del 1 de marzo)

Para dos personas

**(compartiendo una cama
doble):**

599€ por persona

(549€ antes del 1 de marzo)

Consúltanos para flexibilidad de alojamiento.
Todas las habitaciones tienen vistas preciosas.



abrazando
todas tus mujeres



Tu Inversión:

Eliges tu habitación

- Suite con una cama king size, una cama individual, una cama doble, dos cuartos de baños, un salón y su terraza con vistas a la Sierra.

Para cuatro personas:

699€ por persona

(649€ antes del 1 de marzo)

Para tres personas:

799€ por persona

(749€ antes del 1 de marzo)

Para dos personas:

899€ por persona

(849€ antes del 1 de marzo)

Consúltanos para flexibilidad de alojamiento.



abrazando
todas tus mujeres



¿Que esta incluido?

- Un entorno acogedor, mágico y espacioso por cuatro noches y cinco días
- Cuatro desayunos, comidas y cenas vegetarianas, deliciosas, y creativas. Agua manantial, infusiones y café a gusto
- Cinco días de experiencias guiadas
- Un paquete de regalo para llevar
- Un encuentro grupal por zoom de 1h una semana después del retiro, fecha por concretar



abrazando
todas tus mujeres



¿Que no está incluido?

- Transporte de ida y vuelta desde tu casa o del aeropuerto de tu llegada
- Seguro de viaje
- Sesiones de masaje o terapia individuales.
(Consúltanos para más detalles)
- Lavandería



Este viaje es perfecto para ti si...

- Tienes ganas de sentir más confianza en ti.
- Añoras una conexión más profunda con tu propósito de vida.
- A veces sientes que te falta algo. Estas abierta a mirarte con curiosidad.
- Te apetece crecer y estar inspirada por otras mujeres.
- Quieres dar más de ti en tus propios terminos.
- Leyendo esta información te hace sentir ilusionada.



abrazando
todas tus mujeres



Este viaje no es para ti si...

- Tienes claridad absoluta en tu vida
- No estas buscando estar más afinada con tu sabiduría interior
- No te gusta las aventuras ni pisar la tierra descalza
- No reconoces tu creatividad única
- No te apetece estar más relajada y despejada



abrazando
todas tus mujeres



¿Que te vas a llevar contigo?..

- Una conexión más directa a tu guía interior.
- Más claridad y la confianza que la vida te apoya.
- Una paz y tranquilidad profundamente dentro de ti.
- Una sensación de renovación e ilusión por tu lugar en la vida.
- Un cuerpo descansado y rejuvenecido.
- Conexiones profundas con un grupo de mujeres maravillosas y diversas.



Para reservar tu plaza:

Por favor abonar 250€

- **Vía transferencia bancaria:**

Jane Anne Zimmerman

ES91 0073 0100 5007 7090 9136

Swift/BIC. OPENESMM

Concepto: Tu nombre

- **Vía Bizum:**

Nuria Isabel Diez Arenas

622 497 662

Concepto: Tu nombre

- **Vía Paypal:**

jazimzam99@gmail.com

Concepto: Tu nombre

Lo demás de la reserva puede estar abonada antes del 18 de marzo. Por favor ponte en contacto si quieres fracturar el pago.



abrazando
todas tus mujeres



Para reservar tu plaza:

Por favor envía un mensaje
a 722 305 005 (Jane)
haciendo click aquí
con la siguiente información:



- Tu nombre y apellidos
- Tu DNI o NIE o número de pasaporte
- Especificaciones alimentarias

**Estás bienvenida a
programar una llamada
para aclarar cualquier
duda o simplemente para
asegurar que este viaje es
lo que estas buscando.**



abrazando
todas tus mujeres



Política de Cancelación

Nuestro retiro tiene muchas personas involucradas en crear una experiencia inolvidable, relajante, inspiradora y segura.

Si cancelas antes del 15 de febrero, reembolsaremos **50% de tu pago.**

Si cancelas después del 15 de febrero, **no reembolsaremos tu pago.**

Si, por causas mayores tenemos que cancelar el retiro, reembolsaremos **100% de tu pago.**



abrazando
todas tus mujeres



Cómo llegar a Cortijo Argumosa

En coche:

Es a 30 minutos de Granada,
2 horas y de Málaga,
4 horas y 45 minutos de
Madrid.

**Hay espacio amplio para aparcar
en la finca.**



Cortijo Argumosa
Camino de Quéntar a Güejar
Sierra s/n
Güejar Sierra
Granada 18160
www.cortijoargumosa.com

Información del pueblo:
www.guejarsierra.es



abrazando
todas tus mujeres



Más información y testimonios : www.yamala.es



abrazando
todas tus mujeres

