



abriendopciones

Retiro Presencial
para mujeres
“ESSENTIA”

9,10 y 11
MAYO



HOTEL CÉSAR
VILANOVA I LA GELTRÚ
BARCELONA





abriend**o**pciones



Un **espacio** diseñado para **mujeres curiosas** que quieren seguir **creciendo personal y profesionalmente** para **abrir** nuevas **opciones** y **crear** nuevas **oportunidades**.

A través de **actividades inspiradoras**, te acompañamos en tu camino para que puedas **potenciar tus fortalezas, descubrir** nuevas **posibilidades** y **tomar decisiones** alineadas con tu **esencia**.

En este retiro te acompañamos



Elena Trilla



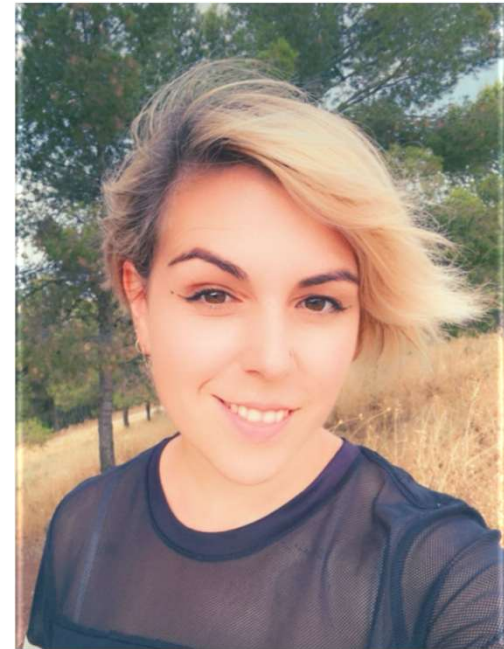
María José Fonseca



Núria Esteller



Laura J. Alonso



Agenda VIERNES



abriend**O**pciones

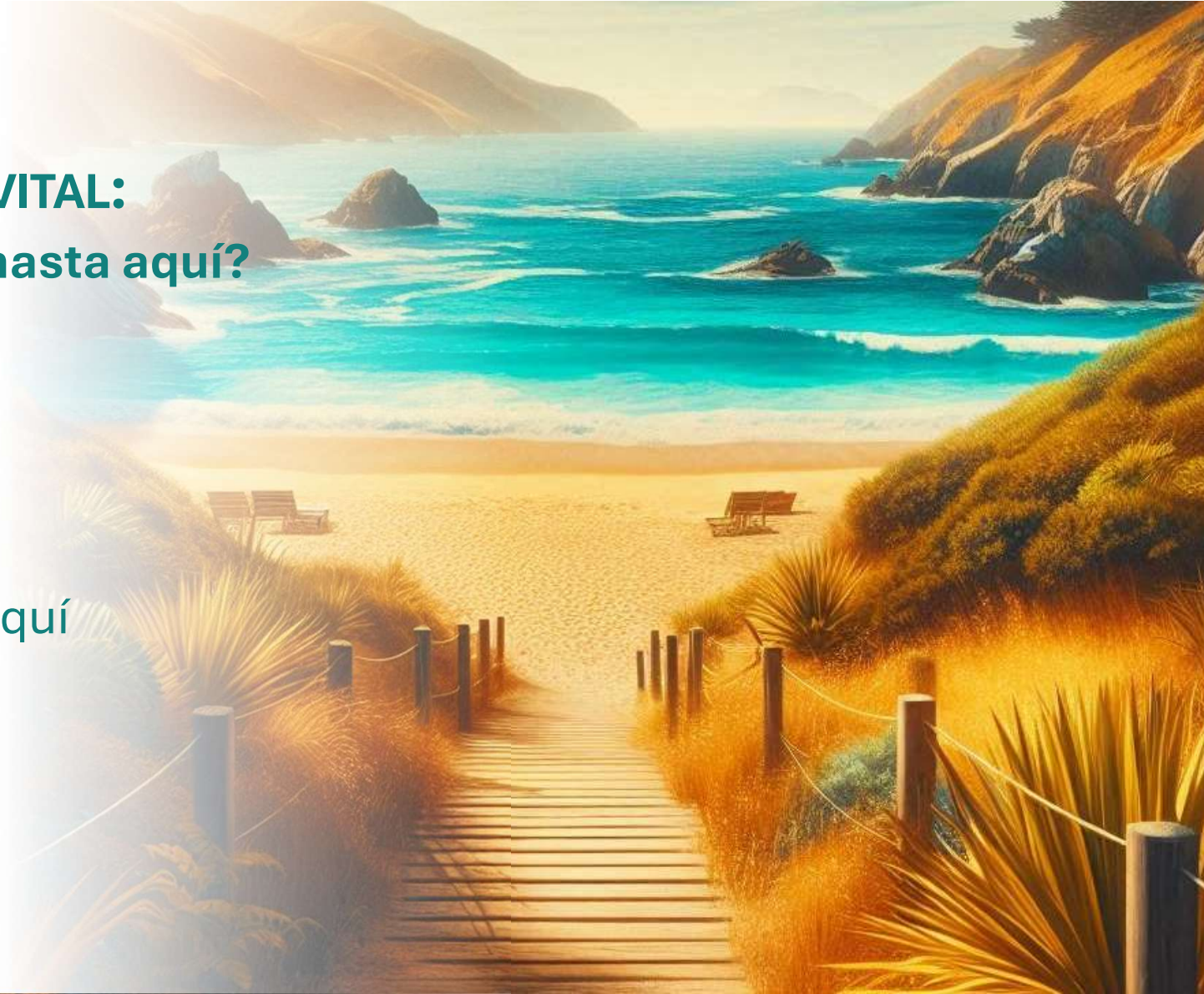




Bienvenida
abriendOpciones

TU MODELO DE ÉXITO VITAL: ¿Qué camino te trajo hasta aquí?

- Propósito
- Objetivos
- Obstáculos hasta aquí
- Tu enfoque



**Abre tu mochila,
dejando lo que ya
no te es útil...**





Agenda SÁBADO



abriend**o**pciones



Red de Relaciones





MINDFULNESS

TRABAJO PERSONAL

- ❖ SESGOS Y
PATRONES
inconscientes
que te limitan
- ❖ El NO y el
Desapego



TRABAJO PERSONAL

DESCUBRIENDO
TU ESENCIA.
Que te define.

“Tu esencia es
tu brújula;
hoy la defines,
mañana la
expandes”



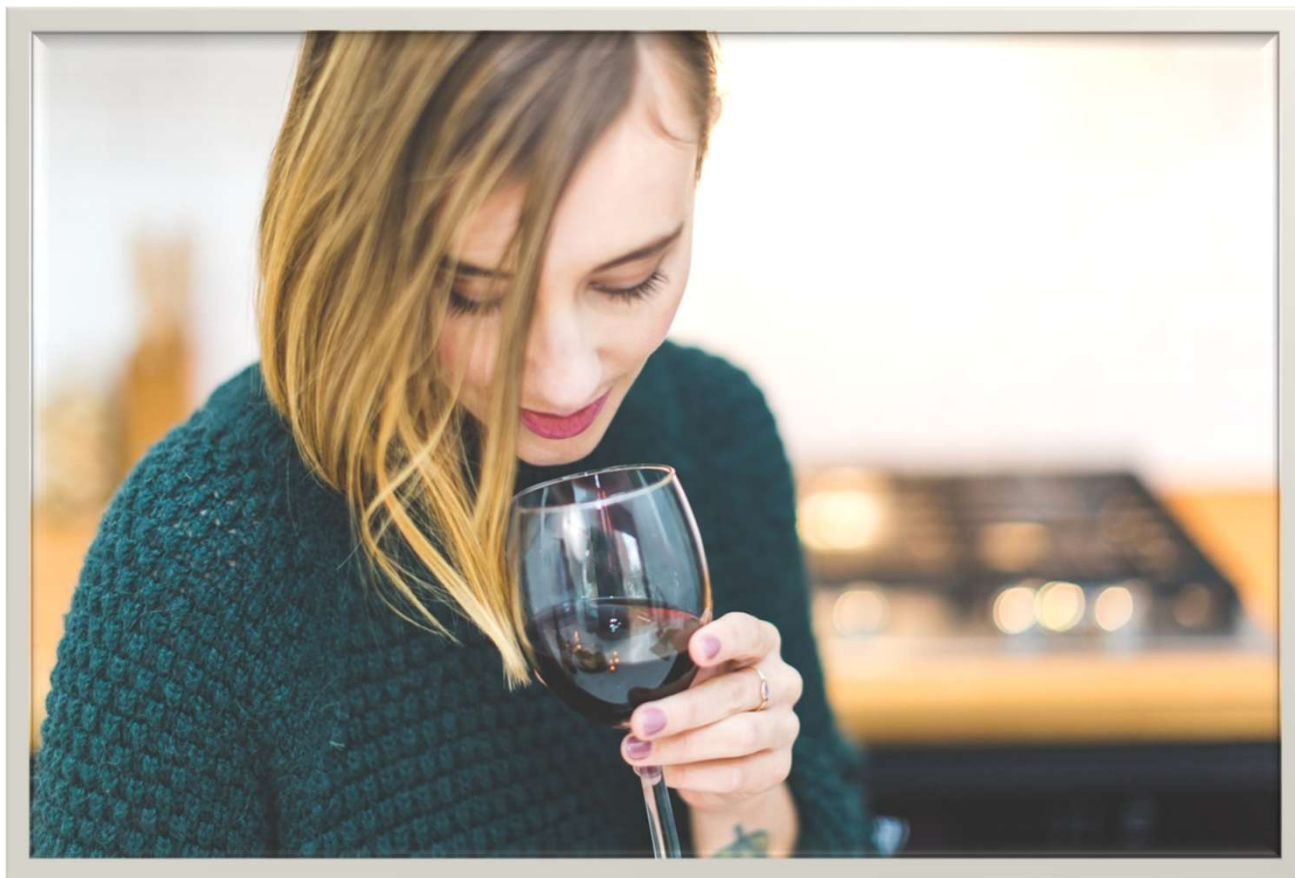


**TRABAJO
PERSONAL**

**REDEFINE
CON
CONSCIENCIA
y expande.**



Taller Sentidos Extra-Ordinarios

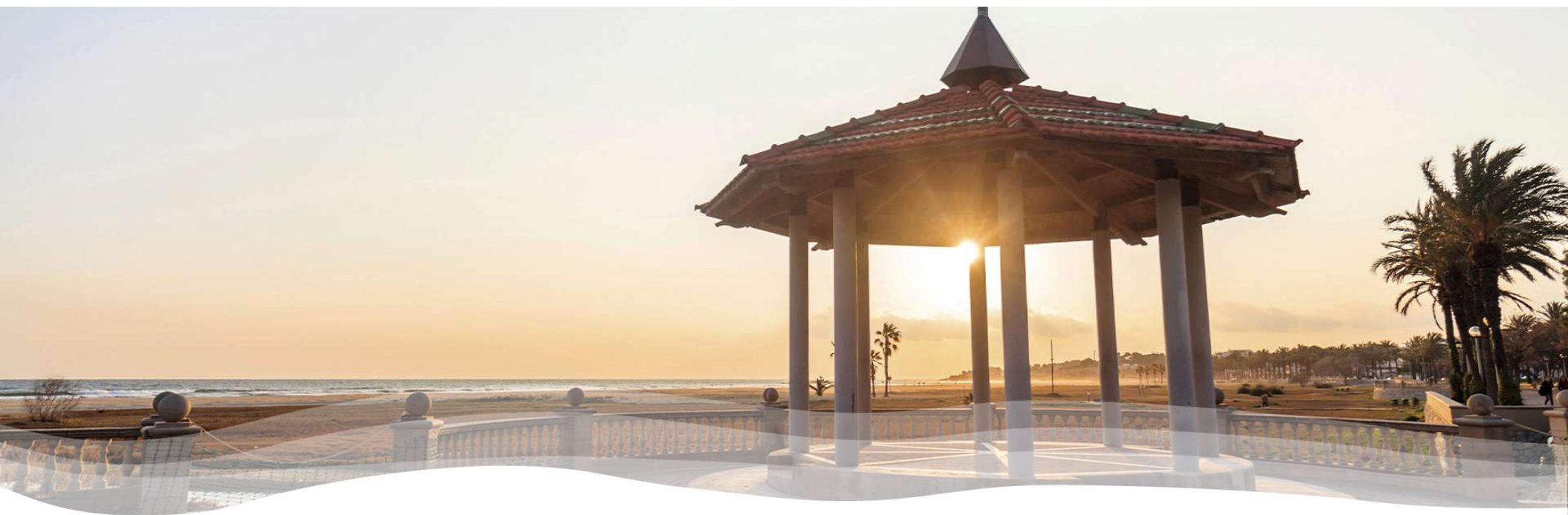


Agenda DOMINGO



abriend**O**pciones





Paseo Consciente por la playa



TRABAJO PERSONAL

REPROGRAMA TU MENTE
y planifica tu
modelo de éxito

- Propósito
- Objetivos
- Resultados
- Creencias
Empoderadoras

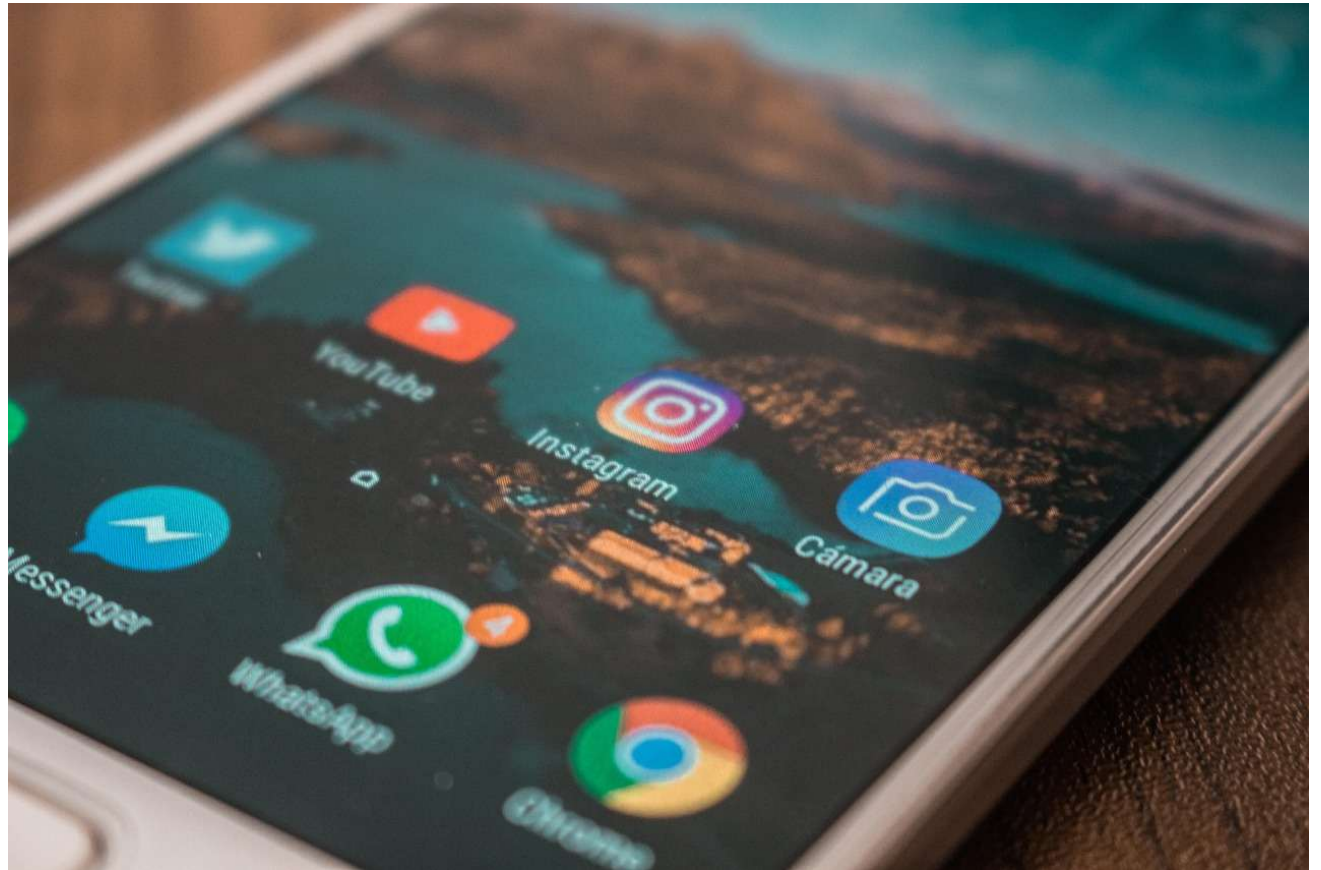


CHARLAS INSPIRADORAS

abriendOpciones



Comunidad:
WhatsApp
Instagram
@abriendopciones





Inversión RETIRO 9,10 y 11 Mayo:

Tarifa Turquesa: 400€

Incluye: Desayuno, comida y cena + todas las actividades del retiro.

Tarifa Amatista: 475€

Incluye: Desayuno, comida, cena y alojamiento + todas las actividades del retiro.

Reservas en :

info@abriendopciones.com

*Book
Now!*

abriendopciones



Existe algo llamado el “**efecto femenino**” que consiste en que **cuando dos o más mujeres se conocen y confían** entre sí, pasan **tiempo juntas**, experimentan un **aumento** de **oxitocina**, lo que a su vez **aumenta** los sentidos de **empatía** y cariños mutuos **disminuyendo** el **cortisol**, que es la **hormona** del **estrés**.

Molly Millwood.

abriend**O**pciones



Red de relaciones, creando comunidad

abriendOpciones