

EL PRIVILEGIO DE HABITAR "LA CONTENTA"

Durante tu retiro intensivo, tendrás una habitación privada, y compartirás el resto de la casa conmigo. Es un espacio de silencio y calidez que cuenta con:

- **Habitación con cama doble** y vistas al entorno natural.
- **Baño completo con ducha**, para prolongar el cuidado corporal.
- **Cocina y terraza compartida conmigo**, permitiéndote gestionar tu tiempo y tu espacio sin interferencias externas.

a) RETIROS DE UN DÍA (4H DE INMERSIÓN)

- **Retiro “Ser”:** Integración personal. Incluye 1 sesión corporal, 1 sesión emocional y 2 horas de uso de la casa y la piscina **200€**.
- **Retiro “Soma”:** Cuidado físico y sensorial. Incluye 2 sesiones corporales a elegir (Masaje Ayurveda, masaje acuático o baño de sonido con cuencos tibetanos) y 2 horas de uso de la casa y la piscina **200€**.
- **Opciones de alimentación (por persona):** Puedes hacer la compra y cocinar tú mismo, o salir a pasear por Cadaqués y comer en un bar o buen restaurante, pero si prefieres yo también te puedo alimentar:
 - Desayuno saludable: **25€**
 - Comida orgánica: **50€**
 - Cena orgánica: **75€**

b) RETIROS INTENSIVOS (5 DÍAS / 4 NOCHES)

Incluyen la estancia completa de lunes a viernes en la casa **La Contenta**:

- **Retiro “Reposact®” (Acompañamiento Estratégico):** Para procesos profundos de duelo, ruptura, *burnout*. Incluye 2 sesiones diarias corporales + 2 emocionales, alojamiento y **pensión completa. 3.000€**.
- **Retiro “La Contenta” (Silencio y Reposo):** Un proceso de regeneración sensorial absoluta. Incluye 2 masajes diarios a elegir, momentos de descanso, alojamiento y **desayuno. 2.000€**.
- El resto del tiempo es tiempo libre, para relajarse en casa, hacer paseos por la playa o para visitar Cadaqués.

¿Qué está siempre incluido? Acceso privado a la piscina, amenities orgánicos, materiales para las actividades, agua, infusiones y fruta fresca.

¿Cómo debo prepararme para mi sesión o retiro en La Contenta?

Para que tu sistema nervioso comience a regularse incluso antes de llegar, te sugerimos seguir estas pautas:

- **Preparación Física:**
 - **Vestimenta:** Opta por ropa orgánica, suave y holgada que no limite tu respiración ni el rango de movimiento de tus articulaciones.
 - **Terapia Acuática:** Si vas a realizar Watsu o masaje acuático, trae un bañador cómodo. No es necesario que traigas toalla ni albornoz, ya que te proporcionaremos textiles de alta calidad en el centro.
 - **Alimentación:** Recomendamos no realizar comidas copiosas al menos dos horas antes de la sesión para facilitar el trabajo corporal y la relajación profunda.
- **Preparación Mental y Emocional:**
 - **Desconexión Digital:** Te invitamos a apagar o silenciar tu teléfono al llegar. El "reposo activo" comienza por darte permiso para estar inaccesible para el mundo exterior.
 - **Intención:** No necesitas traer objetivos rígidos, pero sí una disposición curiosa hacia las sensaciones que puedan surgir.
- **Para los Retiros:**
 - Una vez confirmada tu plaza, recibirás por correo electrónico un "**Cuaderno de Bienvenida**" personalizado. En él encontrarás la lista detallada de recomendaciones prácticas, el cronograma y sugerencias para ir preparando el cuerpo y la mente para la convivencia en la naturaleza.

¿Cuál es la política de cancelación para los retiros?

Para mantener la calidad y la exclusividad de **La Contenta**, aplicamos la siguiente política de compromiso:

- **Plazo de cancelación:** El depósito del 50% solo será reembolsable si la cancelación se realiza con al menos **1 mes (30 días)** de antelación a la fecha de inicio.
- **Gastos de gestión:** Pasado ese plazo de un mes, el depósito no se devolverá debido a los compromisos de reserva de plazas y logística. No obstante, **podrás ceder (revender) tu plaza a otra persona** si no puedes asistir.

Para más información, no dudes en escribirme o llamarme por teléfono, estaré encantada de solucionar tus dudas personalmente:

Teléfono: + 34 678 32 99 11

Email: laura@lareposada.org