



**Retiro 2025**

**“Volver a ti”:**

**para reconectar  
cuerpo, mente y alma**



**PAU**  
ESTÉTICA INTEGRAL AVANZADA



A veces, el ritmo de la vida nos desconecta de lo más importante: **nosotras mismas**. Por eso, en PAU Estética Avanzada, junto a Mamen Fernández, te invitamos a vivir una experiencia transformadora: un retiro de fin de semana en plena naturaleza donde el bienestar interior y exterior se abrazan.

Del **26 al 28 de septiembre**, te proponemos parar, respirar y reconectar. Te llevamos a un espacio rodeado de calma, montaña y belleza donde podrás reencontrarte contigo misma desde la escucha, el cuidado y el amor.



## ¿Qué es “Volver a ti”?

Es un retiro diseñado con mimo por **Paulina Dragulescu** (directora de PAU) y **Mamen Fernández**, terapeuta y guía emocional. Juntas han creado una propuesta única que integra **mindfulness, autocuidado, estética consciente y sanación emocional**, todo en un entorno natural perfecto para reconectar con tu verdadera esencia.



# Agenda del Retiro

## **Viernes 26 de septiembre**

**17:00** – Bienvenida y reparto de habitaciones

**19:00** – Taller “Tu nombre tiene poder” (conexión grupal, meditación y compartir)

**21:00** – Cena nutritiva y consciente



## **Sábado 27 de septiembre**

**08:00** – Estiramientos suaves al amanecer

**09:00** – Desayuno

**10:30** – Ruta y meditación guiada: La Montaña

**14:00** – Comida casera y reconfortante

**16:00** – Taller de Estética Consciente: diagnóstico + bioceútica molecular

**17:30** – Té consciente

**18:00** – Mindfulness y conexión con tu niña interior

**20:30** – Cena de gala

**22:00** – Ritual de liberación: soltamos, bailamos, celebramos



## **Domingo 28 de septiembre**

**08:00** – Estiramientos y conexión corporal

**09:00** – Desayuno

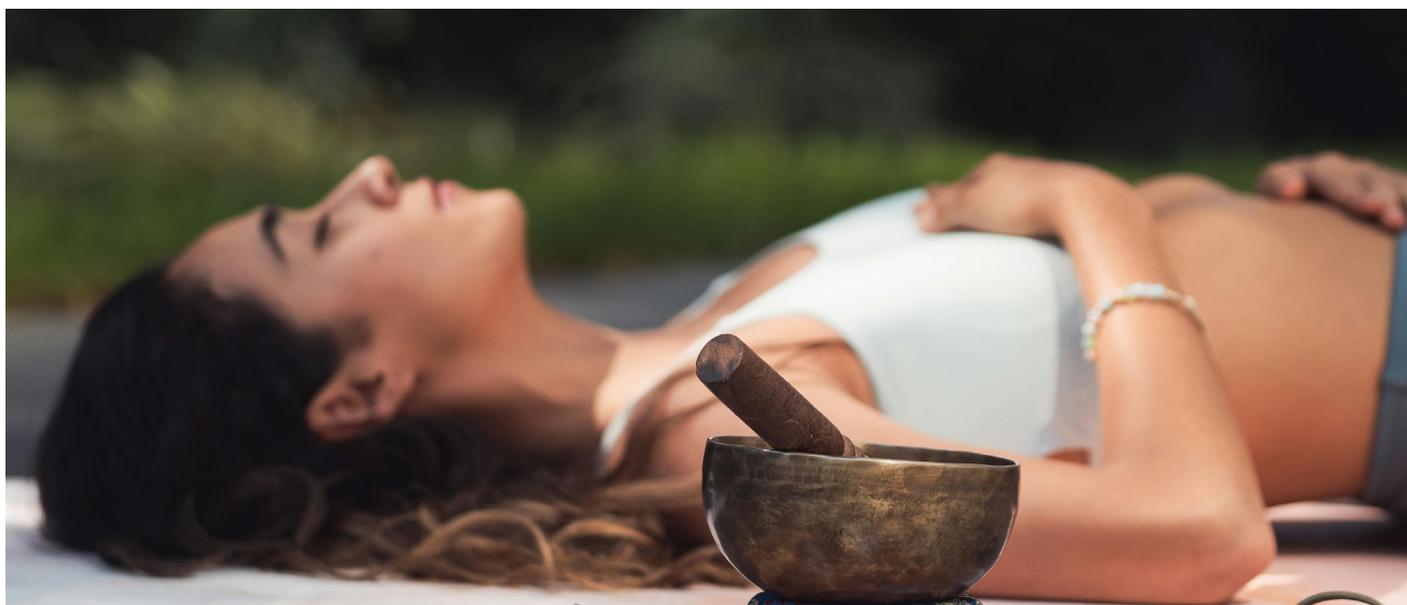
**10:30** – Liberación emocional a través del mindfulness

**12:30** – Yoga facial

**14:00** – Comida

**17:30** – Círculo de cierre e integración

**18:30** – Salida hacia Murcia



## Precio y reservas

**Precio total del retiro: 380€**

Reserva con un adelanto de 100€ por Bizum al **+34 697 116 316**

**Si sientes que necesitas parar, recargarte  
y cuidarte de verdad, este retiro es para ti.**

**Vuelve a ti.  
Te estamos esperando.**

Organiza:

**PAU**  
ESTÉTICA INTEGRAL AVANZADA

Colaboran:



**Natinuel**

