



I AM EXPERIENCE

RETIRO ESPIRITUAL Y
CÍRCULO DE MUJERES
“VOLVER A MI”

19, 20 Y 21 DE SEPTIEMBRE | PINEDA DE MAR, CATALUÑA



“VOLVER A MI”

UNA EXPERIENCIA PARA
RECONECTAR CONTIGO MISMA,
DESDE EL ALMA HASTA LA PIEL.

TRES DÍAS PARA SANAR,
DESPERTAR Y RECORDAR QUIÉN
ERES. NO ES SÓLO UN RETIRO. ES
UN **REGRESO A TU ESENCIA.**

LLEGÓ EL MOMENTO DE MIRARTE
DE VERDAD, DEJAR ATRÁS CARGAS
EMOCIONALES, SANAR HERIDAS Y
AVANZAR HACIA **UNA VERSIÓN**
MÁS LIBRE, LUMINOSA Y
PODEROSA DE TI MISMA.



LO QUE VIVIREMOS:

LA NIÑA INTERIOR

SANAREMOS SUS HERIDAS,
ESCUCHAREMOS SU VOZ Y LA
RECONNECTAREMOS CON SU
INOCENCIA, ALEGRÍA Y
ESPONTANEIDAD A TRAVÉS DE
HIPNOSIS Y EXPERIENCIAS
ESPECIALES.

LA MUJER ADULTA

VAMOS A EXPLORAR SUS
MÁSCARAS, SU AUTOSABOTAJE,
SUS MIEDOS Y SU FUERZA.
APRENDERÁS A HABITARTE CON
COHERENCIA, PRESENCIA Y
PODER.

LA REINA

ACTIVAREMOS TU ENERGÍA
SOBERANA: ESA PARTE DE TI QUE
YA NO NECESITA PEDIR PERMISO,
QUE CREA SU REALIDAD Y SE
HONRA EN CADA DECISIÓN.

NUTRICIÓN DEL ALMA Y DEL CUERPO

ACOMPañAREMOS ESTE PROCESO CON **ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA GOURMET**, PENSADA PARA **EQUILIBRAR CUERPO Y EMOCIONES**. APRENDERÁS QUÉ ALIMENTOS TE ARMONIZAN SEGÚN TU ENERGÍA Y ETAPA VITAL. CONOCERÁS ACERCA DE LA **COMIDA ENERGÉTICA** Y QUE HACE EN NUESTRO CUERPO



TODO ESTO EN UN LUGAR ESPECIALMENTE ENERGÉTICO, CON PISCINA, SAUNA Y NATURALEZA... **UN ESPACIO CUIDADO AL DETALLE, ENTRE EL MAR Y LAS MONTAÑAS.**



19

DE SEPTIEMBRE

- LLEGADA Y BIENVENIDA
- CÍRCULO DE APERTURA
- CONEXIÓN CON NUESTRO PROPÓSITO
- CENA ENERGÉTICA MACROBIÓTICA
- MEDITACIÓN NOCTURNA

20

DE SEPTIEMBRE

- DESAYUNO CONSCIENTE
- TRABAJO PROFUNDO CON LA NIÑA INTERIOR
- HERRAMIENTAS DE SANACIÓN Y ESCRITURA INTUITIVA
- SESIÓN DE SAUNA + MEDITACIÓN EN AGUA PARA SANAR HERIDAS
- COMIDA ENERGÉTICA GOURMET
- CONOCEREMOS A LA MUJER QUE MIRAMOS EN EL ESPEJO
- CENA MÁGICA DE COMPROMISO A NOSOTRAS MISMAS

21

DE SEPTIEMBRE

- MOVIMIENTO CONSCIENTE + DESAYUNO
- CONOCIMIENTO DE LA GLÁNDULA PINEAL, LA LLAMA VIOLETA Y ACTIVACIÓN CON LA FUENTE.
- RITUAL DE MANIFESTACIÓN DE SUEÑOS Y CONOCIMIENTO DE NUESTRA REINA
- CÍRCULO DE CIERRE
- DESPEDIDA Y COMIDA FINAL



¿QUIÉN GUÍA ESTE RETIRO?

LUCÍA SEDINI

PSICÓLOGA,
ADMINISTRADORA DE
EMPRESAS, COACH, CHEF Y
GUÍA ESPIRITUAL. CHILENA
DE NACIMIENTO Y
RESIDENTE ACTUALMENTE
EN ESPAÑA, HA VIVIDO EN
DISTINTOS CONTINENTES Y
SE HA FORMADO EN
TERAPIAS DEL ALMA,
ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE Y
DESARROLLO FEMENINO.
TRAS HACER RETIROS POR
MÉXICO, ESPAÑA Y
FRANCIA, ESTA VEZ HA
DECIDIDO **ELEGIR A SUS
PROPIAS PACIENTES Y
CONOCIDAS** PARA ESTE
ESPECIAL **CÍRCULO DE
MUJERES**, QUE SERÁ
DISTINTO A CUALQUIER
OTRO QUE HAYA HECHO
ANTES.

AUTORA DEL LIBRO
“YO (NO) QUIERO MI
METAMORFOSIS” Y “YO (NO)
QUIERO SER FELIZ”,
ACOMPAÑO A MUJERES A
**RECORDAR QUIÉNES SON,
A VIVIR CON MÁS
LIBERTAD, COHERENCIA
PAZ Y GOZO.**

¿QUÉ HACE A ESTE RETIRO ÚNICO?

INTEGRA ALIMENTACIÓN,
ESPIRITUALIDAD Y
PSICOTERAPIA FEMENINA.

TRABAJAMOS CON LAS TRES
DIMENSIONES DE TI MISMA
(NIÑA, MUJER, REINA)
EN UN ESPACIO ÍNTIMO, NATURAL Y
CON TODAS LAS COMODIDADES
Y CON UN MÉTODO ÚNICO;
I AM EXPERIENCE, **LA EXPERIENCIA
DE DESCUBRIR QUIÉN ERES.**

FACILITADO POR UNA TERAPEUTA
EXPERTA CON **ENFOQUE COGNITIVO
CONDUCTUAL,**
TE VAS CON HERRAMIENTAS
PRÁCTICAS, RECETAS, NUEVOS
VÍNCULOS, SABIDURÍA Y
CLARIDAD INTERNA,
**EN UN ENTORNO ÍNTIMO Y
NATURAL.**



CUPOS LIMITADOS

RESERVA TU LUGAR Y
PREPÁRATE PARA EL VIAJE
MÁS PROFUNDO: **EL
REGRESO A TI.**

INVERSIÓN 600€

EL PAGO ES EN 3 PARTES

200€ EN JULIO

200€ EN AGOSTO

200€ EN SEPTIEMBRE

**INCLUYE ALOJAMIENTO, TODAS LAS
COMIDAS, ACTIVIDADES, MATERIAL,
ACCESO A SAUNA Y PISCINA.**

CUPOS MUY LIMITADOS
PARA MANTENER LA
**INTIMIDAD Y LA CALIDAD
DEL ACOMPAÑAMIENTO.**

PARA ACLARAR ALGUNA DUDA O
INSCRIBIRTE MANDA UN WHATSAPP AL
+447496421897

O AL MAIL

lucia.sedini@iamexperience.org

TESTIMONIOS REALES

“Ir a un retiro con Lucía cambió mi vida. Me encontré con partes de mí que tenía olvidadas y me fui sintiéndome completa.” – **Marta, 34 años.**

“Sus clases me ayudaron a tomar decisiones que llevaba años postergando. No es solo teoría, es transformación real.” – **Camila, 29 años.**

“Lucía me enseñó a mirar con amor a mi niña interior y hoy me trato con más compasión que nunca.” – **Elena, 42 años.**

“Es una mezcla de nutrición, terapia y alma. Nada se le parece.” – **Isa, 38 años.**



I AM EXPERIENCE

 [luciasedini](#)

 [iampodcast](#)

www.iamexperience.org