

# CasaKaruna

ESPACIO DE AMOR, BIENESTAR Y  
RECUPERACIÓN PERSONAL



Tiempo para descubrir quién eres...

## RETIRO VOLVER AL CUERPO...VOLVER AL CORAZÓN 29-30 septiembre 2023

### PRIMER DÍA

Llegada, bienvenida y acomodación en Casa Karuna

Círculo de apertura, acogida y presentación del retiro y de lxs participantes

**La mente: cómo aprender a calmar el cerebro para calmar la mente<sup>1</sup>**

Meditación (*mindfulness*) y conciencia corporal basadas en el *Método de Liberación de las Corazas (MLC©)* para aprender a calmar la mente, a reducir el estrés, la ansiedad y a gestionar mejor los momentos de incertidumbre

Comida

Espacio de integración

(silencio, descanso, paseo en la naturaleza, dibujo a través de mandalas)

Tratamiento energético con cristales

Cena

---

<sup>1</sup> Recomiendo leer mi libro:

[Editorial Hakabooks, "Sobrevivir en la mente o vivir en el corazón"](#)

y mis artículos publicados en:

[VISIONARIAS "La mente y cómo calmar el cerebro para calmar la mente"](#)

[OK DIARIO "No nos damos cuenta que vivimos estresados hasta que no paramos"](#)

**Para inscripción y más información:**

Judit Mateu - 609 073 062 - [info@tempspertu.com](mailto:info@tempspertu.com) - [info@casakaruna.org](mailto:info@casakaruna.org)

[juditmateu.com](http://juditmateu.com) - [tempspertu.com](http://tempspertu.com) - [casakaruna.org](http://casakaruna.org)

# CasaKaruna



**ESPACIO DE AMOR, BIENESTAR Y  
RECUPERACIÓN PERSONAL**



**Tiempo para descubrir quién eres...**

## **RETIRO VOLVER AL CUERPO...VOLVER AL CORAZÓN**

### **SEGUNDO DÍA**

Meditación en movimiento en la Sala Karuna o caminata en silencio por el bosque  
Desayuno

**Las emociones: cómo aprender a vivir en el cuerpo y en el corazón para escuchar las emociones<sup>2</sup>**

Meditación (*heartfulness*) y conciencia corporal basadas en el *Método de Liberación de las Corazas (MLC©)* para aprender a escuchar el cuerpo y las emociones para mejorar la toma de decisiones en nuestra vida personal/familiar/profesional y la comunicación con nosotrxs mismxs y con lxs demás

Comida

Espacio de integración

(silencio, descanso, paseo en la naturaleza, dibujo a través de mandalas)

Tratamiento energético con cristales

Despedida y cierre

**Inversión: 222€**

(incluye las actividades del programa y el alojamiento en habitación compartida con pensión completa)

**Grupos reducidos de entre 4-6 personas  
para poder ofrecer una atención individual y personalizada**

---

<sup>2</sup> Recomiendo leer mis artículos publicados en:

[VISIONARIAS "Sobrevivir en la mente o vivir en el corazón"](#)

[SOY MUJER "El cuerpo y la felicidad"](#)

[EL MUNDO "Cómo deshacernos de las corazas emocionales de la niñez que nos impiden ser felices cuando somos adultos"](#)

**Para inscripción y más información:**

Judit Mateu - 609 073 062 - [info@tempspertu.com](mailto:info@tempspertu.com) - [info@casakaruna.org](mailto:info@casakaruna.org)

[juditmateu.com](http://juditmateu.com) - [tempspertu.com](http://tempspertu.com) - [casakaruna.org](http://casakaruna.org)