



HIPNOSIS Y TERAPIAS ALTERNATIVAS

“Tu retiro hipnótico en plena naturaleza”

5 días en Menorca, en las Islas Baleares



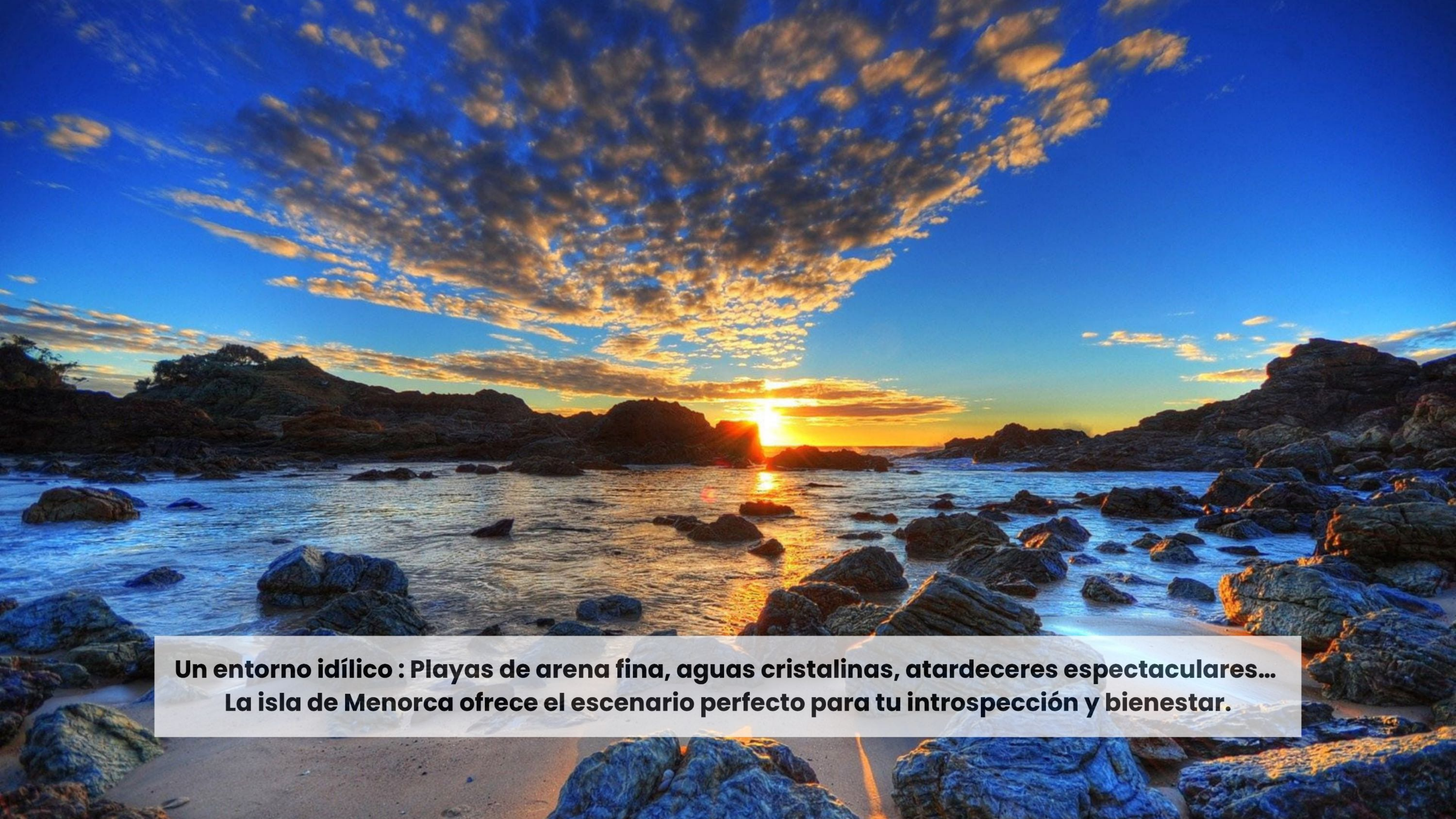
MENORCA, LA ISLA DE LA CALMA...

Situada en el mar **Mediterráneo**, a un paso de **Mallorca** e **Ibiza**, la isla de **Menorca** es un paraíso terrenal, donde la naturaleza se encuentra en su estado más puro y armonioso. Declarada **“Reserva Mundial de la Biosfera”** por la **UNESCO**, y **“Reserva Starlight”** por la **calidad del aire y la visibilidad del cielo**, esta encantadora isla es **la más “natural” del archipiélago balear**.

En este paraíso preservado, el tiempo parece detenerse y el ritmo de la vida se ralentiza, permitiéndote saborear cada momento, cada rayo de sol, cada ola que llega suavemente a la orilla, **con total serenidad**.

Un entorno encantador para una estancia hipnótica : imagínate en plena naturaleza, rodeado de paisajes relajantes y de una atmósfera acogedora.

Reconecta contigo mismo: Libera tu mente de las tensiones cotidianas gracias a sesiones de hipnosis guiadas por expertos certificados. Todo está diseñado para hacerte sentir en armonía con tu entorno.



**Un entorno idílico : Playas de arena fina, aguas cristalinas, atardeceres espectaculares...
La isla de Menorca ofrece el escenario perfecto para tu introspección y bienestar.**



LOS BENEFICIOS DE LA HIPNOSIS EN LA NATURALEZA

En un mundo donde el estrés y el ajetreo a menudo dominan nuestras vidas, es fundamental encontrar la armonía reconectándonos con la naturaleza y nuestra propia esencia.

¿Qué pasaría si te dieras un **tiempo para reflexionar** sobre ti mismo y mirar hacia el resto de tu vida **con serenidad**?

Sumérgete en el corazón de los encantadores paisajes de Menorca y regálale un descanso único que combina relajación y transformación. **Libera tu mente, reconéctate con tu potencial y vuelve transformado.**

Bienvenido al mundo de la hipnosis al aire libre, donde cada respiración se convierte en una invitación **al crecimiento y la curación.**



TERAPIAS ALTERNATIVAS

Además de la hipnosis, ofrecemos una gama de actividades **para armonizar cuerpo y mente :**

- **Meditaciones :** Para ganar perspectiva sobre tu vida.
- **Reiki :** Equilibra tus energías para calmarte.
- **Yoga :** Relaja tu cuerpo para obtener más serenidad.
- **Qi Gong :** Reequilibra suavemente tu cuerpo.
- **Arteterapia :** Da rienda suelta a tu expresión artística.
- **Naturopatía :** Fortalece tu energía vital con productos saludables y naturales.
- **Sonoterapia :** Reduce tu tensión, gracias a las vibraciones del sonido.
- **Chamanismo :** Redescubrir la magia de la vida y el significado que podemos darle.

Descubre un programa a medida, alternando **hipnosis, terapias alternativas y tiempo libre** para reconectarse y **explorar esta magnífica isla.**

HIPNOSIS ELMANIANA Y ERICKSONIANA

MANEJO DEL ESTRÉS

Calma tu mente conectándote con la naturaleza.

FOMENTO DE LA CONFIANZA

Explora tus recursos y fortalezas internos.

LIBERACIÓN DE BLOQUEOS EMOCIONALES

Un proceso natural de curación y abandono.

CONEXIÓN CONTIGO MISMO Y LA NATURALEZA

Experiencias sensoriales únicas, en lugares mágicos.

CREATIVIDAD Y INSPIRACIÓN

Despierta tu potencial creativo, inspirado en la naturaleza.

SUEÑO MEJORADO

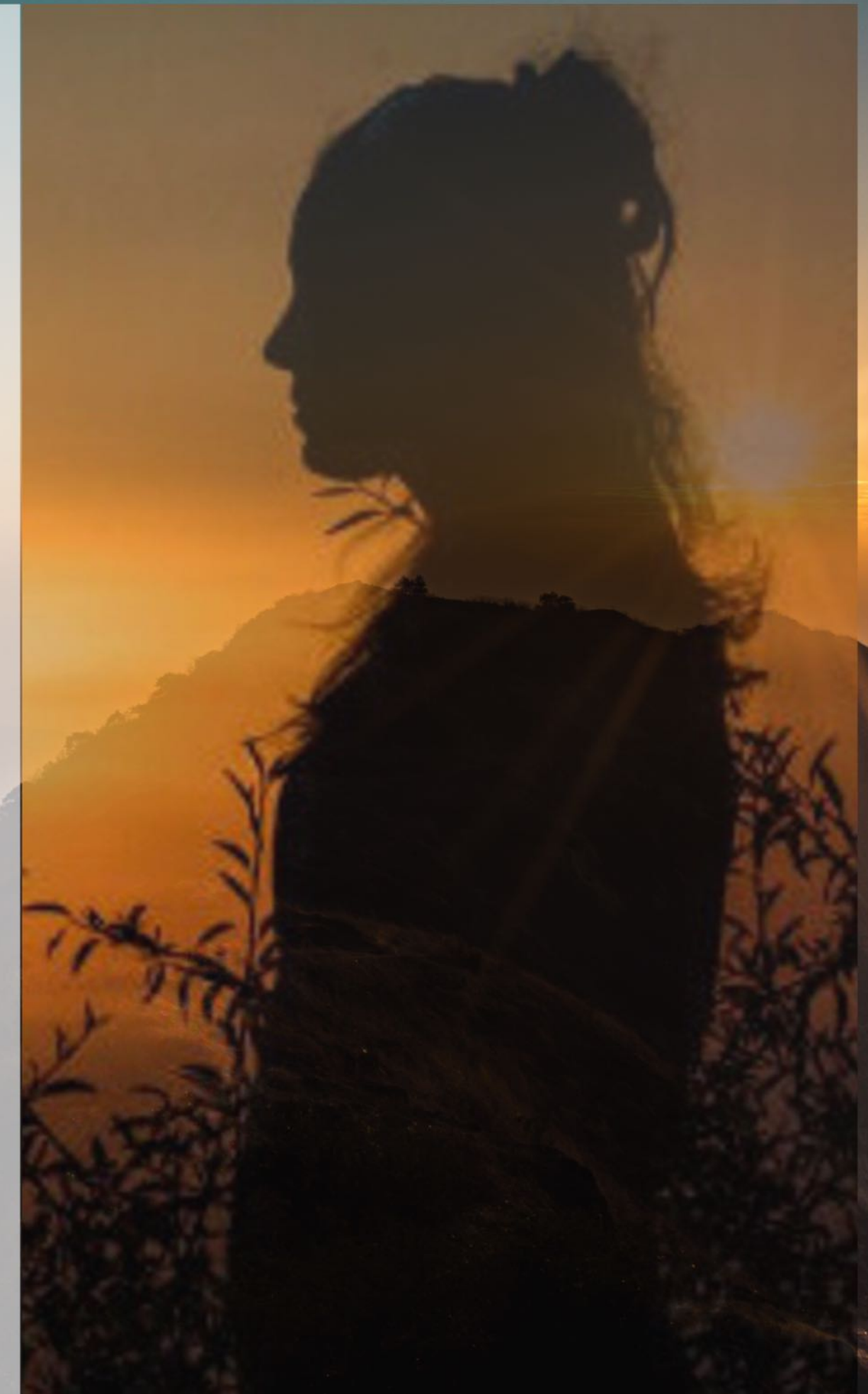
Encuentra un sueño reparador gracias a la calma circundante.

REGRESIÓN A VIDAS PASADAS

Una inmersión más allá del tiempo, para trascender la vida actual.

VISIÓN Y PROPÓSITO DE VIDA

Aclara tus aspiraciones profundas meditando de cara al horizonte.



MENORCA, ISLA PREHISTÓRICA

Menorca es cuna de la **cultura talayótica**, cultura nacida en Mallorca y Menorca a finales **del II milenio a.C.**, que dejó importantes huellas de su paso hasta las **Islas Baleares**.

Su nombre proviene de **los Talayots**, torres de vigilancia que se han convertido en **la construcción más simbólica** de este periodo histórico.

Menorca es también una **isla de misterios** y **tesoros escondidos**, con sus **restos prehistóricos**, guardianes de un pasado lejano y enigmático, **propicio para el chamanismo** y los **rituales ancestrales**.



PROGRAMA 5 DÍAS / 4 NOCHES*

DIA 1 : VILLA TORAIXA

16H : LLEGADA DE PARTICIPANTES E INSTALACIONES.
17H : PRESENTACIÓN DE LA ESTANCIA
18H-19H : HIPNOSIS BIENESTAR Y AUTOCONFIANZA
19H : CENA VEGETARIANA SALUDABLE
TARDE : REUNIONES E HIPNOSIS DEL SUEÑO

DIA 2 : CALA ESTEVE – BINISSAIDA - ES CASTELL

9H : HIPNOSIS PARA EL DESPERTAR DE LOS 5 SENTIDOS
10H30 - 12H : NATUROPATÍA
12H : ALMUERZO SALUDABLE Y VEGETARIANO.
12H-16H : VISITA OLIVAR O FINCA ECOLÓGICA
16H-18H : TERAPIA ALTERNATIVA A LA ORILLA DEL MAR
18H-19H : HIPNOSIS REGRESIVA EN SITIO TAYALÓTICO
19H30 : CENA VEGETARIANA CERCA DEL PUERTO

DIA 3 : SA MESQUIDA – MAHON – FAVARITX

9H-10H30 : HIPNOSIS CONEXIÓN CON LA NATURALEZA
10H30-11H30 : MEDITACIÓN GUIADA EN LA PLAYA
12H : ALMUERZO VEGETARIANO SALUDABLE EN MAHÓN

17H30 : VISITA DE MAHÓN Y FARO DE FAVARITX
17H30 – 19H00 : HIPNOSIS CREATIVA
19H30 : CENA VEGETARIANA SALUDABLE.
NOCHE : AUTOHIPNOSIS

DIA 4 : CIUTADELLA – LITHICA

9H : HIPNOSIS LIBERACIÓN DE BLOQUEOS
10H30 - 12H : SALIDA HACIA CIUTADELLA
12H : ALMUERZO VEGETARIANO SALUDABLE
13H – 17H30 : VISITA CIUTADELLA Y ALREDEDORES
17H30 – 19H : SONOTERAPIA A LITHICA
20H : CENA SALUDABLE EN SITIO TAYALÓTICO
TARDE : VISIÓN HIPNOSIS BAJO LAS ESTRELLAS
21H : REGRESO A VILLA TORAIXA

DIA 5 : VILLA TORAIXA

9H – 11H30 : ARTETERAPIA DE EXPRESIÓN
11H30 : BRUNCH SALUDABLE Y VEGETARIANO
14H : CLAUSURA Y PUESTA EN COMÚN
15H : SALIDA DE LOS PARTICIPANTES

****Programa proporcionado como ejemplo, sujeto a cambios.***



ALOJAMIENTO EN VILLA TORAIXA

Villa Toraïxa, una auténtica “finca menorquina” de 150 años de antigüedad, completamente renovada para alojar a grupos de **10 personas**, ofrece un confort **acogedor y auténtico**, ideal para su **retiro de hipnosis**.

Disfruta de momentos de relajación en su refrescante piscina o en su pintoresco jardín.

En el corazón de la naturaleza menorquina, esta gran villa es un lugar de calma y de compartir, donde se establecen conexiones y los recuerdos florecen.



LAS HABITACIONES DE VILLA TORAIXA : CAMAS INDIVIDUALES O DOBLES

**Con habitaciones dobles o compartidas,
cada espacio rezuma tranquilidad y autenticidad.**



SUITE PARA PAREJA

Cama doble con baño privado y terraza con vista el jardín y la piscina.



HABITACIÓN INDIVIDUAL

Una cama doble con baño compartido o una cama doble con baño privado.



HABITACIÓN TRIPLE

Tres camas individuales con baño compartido o tres camas individuales con baño privado.



HABITACIÓN DOBLE

Dos camas dobles con baño compartido o dos camas dobles con baño privado.



COMIDAS VEGETARIANAS

**Alimentos saludables y
verduras orgánicas locales.**

**Disfruta de una cocina equilibrada durante tu estancia hipnótica,
imbuido de los principios del Yoga y Ayurveda.**

Cada **comida vegetariana** será preparada meticulosamente.
para nutrir **tu cuerpo y mente** de forma saludable, utilizando
Ingredientes orgánicos locales, para estimular tu **bienestar interior**.

Comparte tus habilidades culinarias :

¿Por qué no presentarle al grupo tus propias recetas “saludables”?

Danos tu lista de ingredientes y nosotros nos encargamos de las compras.

Villa Toraïxa tiene dos cocinas grandes y bien equipadas.

NUESTRO EQUIPO

Nuestros terapeutas experimentados guían cada sesión con experiencia y amabilidad, inspirándolo a explorar todo su potencial durante esta **estancia hipnótica**. Ya seas principiante o experto, **nuestro equipo adapta las técnicas para satisfacer tus necesidades**.



François Demanche

Hipnoterapeuta Omni Elmaniano y Ericksoniano. Logoterapeuta, PNL y terapias alternativas.



Marta Hegyaljai Python

Instructor certificado NGH y Coach Empresarial. Omni psicoterapeuta y hipnoterapeuta.



Marta Sabaté Rovira

Instructor en terapias alternativas en Menorca. Profesora de Ayurveda, Reiki y cantos de mantras.



Kaori Ishihara

Instructor en sonoterapia con cuencos tibetanos. Arteterapia de expresión. Chamanismo.

TU OBJETIVO : UN CAMBIO PROFUNDO

Únase a nosotros en este retiro único de hipnosis en la naturaleza.

Déjate guiar hacia una profunda transformación...

¡ La isla de Menorca te espera !

TIME
FOR
CHANGE

Reconecta con tu yo más profundo y sal del retiro preparado para afrontar el mundo con serenidad.

¡ Contáctanos ahora y reserva tu retiro hoy !

Las plazas son limitadas para garantizar una **experiencia personalizada.**

 **0033 621 710 289**

 **HYPNOESIS75018@GMAIL.COM**