



Paterna del Madera, en
la Sierra del Segura.
Albacete

Retiro: Planeta Sensible

Acompañado por
Leo Huncal y Melania Zapata

**DEL 23 AL 25
OCTUBRE**



Te invitamos a participar en una experiencia diseñada especialmente para Personas Altamente Sensibles (PAS) que buscan armonizar su ser a través de la conexión con la naturaleza y las artes expresivas.

Reconecta con tu Esencia en la Naturaleza

La vida moderna puede ser abrumadora, especialmente para las PAS. Estudios han demostrado que la conexión con la naturaleza reduce el estrés, mejora el bienestar emocional y promueve la autorregulación. Las artes expresivas como el movimiento, el arte y la escritura armonizan el cuerpo y la mente, ayudando a las PAS a encontrar autorregulación y un equilibrio profundo.

En Planeta Sensible, explorarás tu paisaje interior como un planeta único, integrando los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego) mediante actividades inmersivas en la naturaleza y experiencias de arte expresivo. Este retiro te permitirá reconectar contigo mismo, gestionar tus emociones y potenciar tu equilibrio energético, rodeado de montañas, ríos y bosques en un entorno mágico.

Actividades Destacadas

- **Baños de Bosque:** Caminatas conscientes que calman la mente y te enraízan en el momento presente.
- **Meditaciones en la Naturaleza:** Prácticas meditativas que te ayudarán a relajar el cuerpo y calmar la mente.
- **Artes Expresivas:** Experiencias de movimiento, arte creativo y escritura que facilitan la conexión con los elementos y su integración.



Detalles del Retiro

Fechas: Del viernes 23 al domingo 25 de octubre de 2026.

Ubicación: Paterna del Madera, Albacete. En la Sierra del Segura.

Horario:

- Inicio: 18:00 horas del 23 de octubre
- Fin: 17:00 horas del 25 de octubre

Incluye:

Alojamiento: Hostal Almenara. Compartido en habitaciones dobles.

- Hora de llegada a partir de las 13.00h al alojamiento.
- Hora de salida del hostal a partir de las 11.00h el domingo. Seguiremos las actividades y dejaremos nuestras pertenencias en otro espacio.

Comidas: Todas las comidas del fin de semana: desayuno, comida y cena (opciones vegetarianas y veganas disponibles. Se tendrán en cuenta intolerancias y alergias). Comida casera y al aire libre.

Actividades: Acceso a todas las actividades del programa.

CONTACTOS: 610 316 373 (Leo) y 660 612 595 (Melania)

Programa general de actividades

(como es natural esta sujeto a los cambios que sean necesarios)

Viernes 23 de octubre:

- 18:00 horas; Recibimiento a las personas participantes, presentaciones.
- Apertura del retiro, cena y sesión de Yoga Nidra.

Sábado 24 de octubre:

Mañana:

- Movimiento y Desayuno
- Iniciamos el viaje con el elemento tierra a través de actividades de conexión con la naturaleza, el movimiento y arte expresivo al aire libre, acabamos la mañana conectando con el elemento aire.

Medio día:

- Comida
- Descanso

Tarde:

- Entramos a las aguas de las emociones, a través de la conexión con el
- elemento agua, en conexión con la naturaleza, el movimiento y arte expresivo al aire libre.
- Cena
- Escritura
- Integración y cierre del día.

Domingo 25 de octubre:

Mañana:

- Iniciamos el día dando la bienvenida al elemento fuego.
- Desayuno
- Seguimos conectando con el fuego dentro y fuera de nosotros a través de propuestas de reconexión con la naturaleza, el movimiento y arte expresivo al aire libre.

Medio día:

- Comida
- Descanso

Tarde:

- Integración, cierre del taller y despedida hasta las 17:00 horas como máximo.

Inversión

Reservas:

Hasta el 15 de septiembre: 260€

Del 15 al 30 de septiembre: 280€

Del 1 al 15 de octubre: 299€

Forma de Pago:

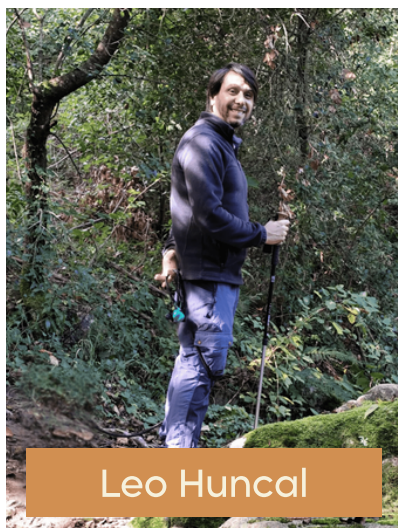
Depósito del 50% para confirmar la plaza por transferencia bancaria
Resto a abonar en efectivo al inicio del retiro.

RESERVA TU PLAZA: ES02 2100 0981 1301 0040 2114

Concepto: Planeta Sensible + Nombre

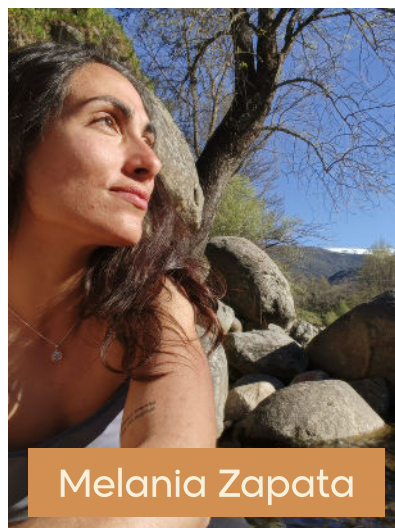
CONTACTOS: 610 316 373 (Leo) y 660 612 595 (Melania)

Facilitadores



Leo Huncal

Psicólogo
Especialista en Alta
Sensibilidad, Terapeuta
Familiar Sistémico y
Ecopsicólogo.



Melania Zapata

Psicóloga y Neuropsicóloga
Especialista en Alta
Sensibilidad, Altas
Capacidades y
Neurodivergencia

Beneficios del Retiro



- Mayor equilibrio energético.
- Mejora en la relación contigo mismo y con los demás.
- Gestión de la intensidad emocional.
- Descanso, disfrute y conexión con la naturaleza.
- Claridad mental, foco y serenidad.
- Conexión con las artes expresivas como regulador

Con cariño, te esperamos para vivir juntos esta experiencia transformadora