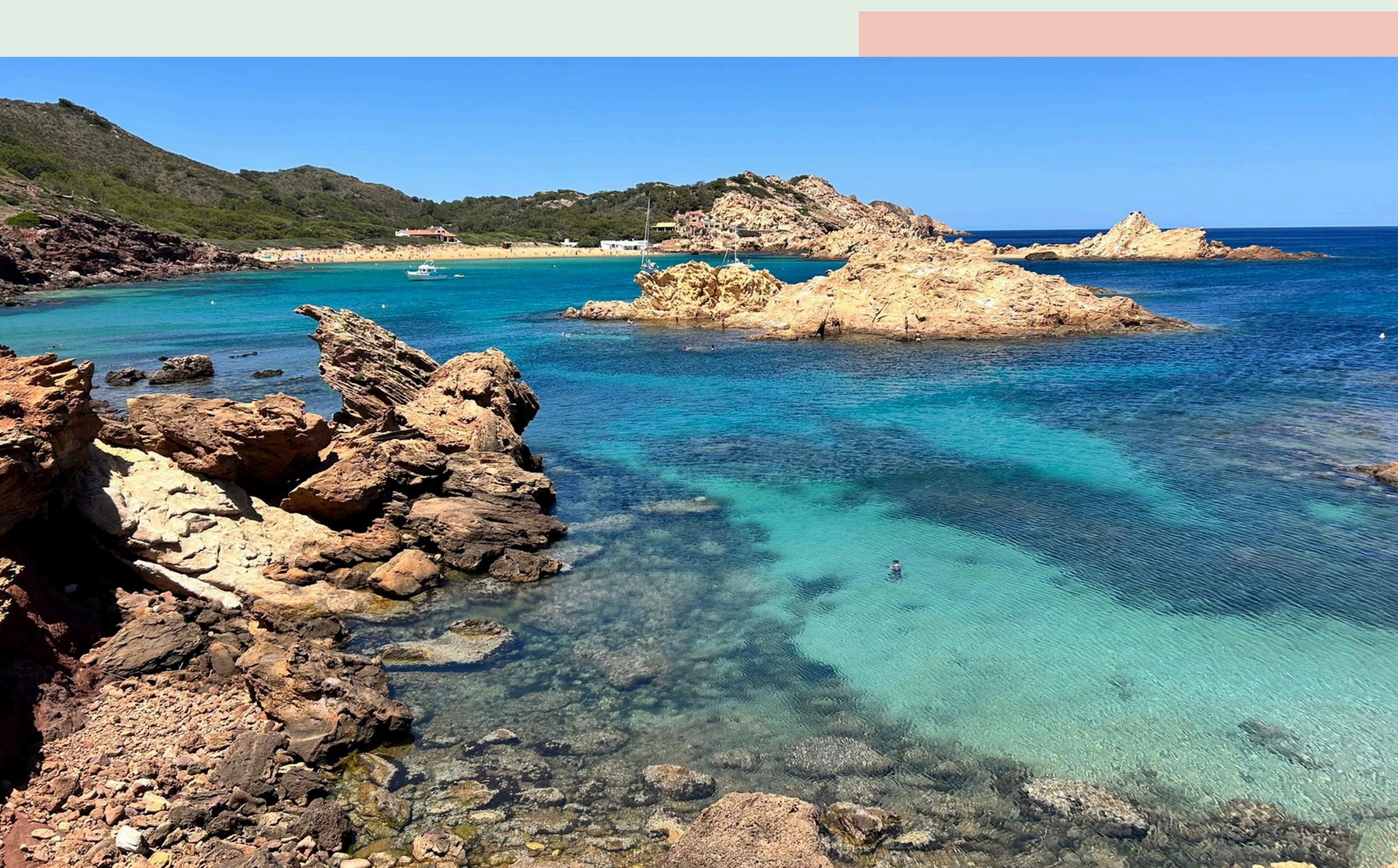


Camina y canta

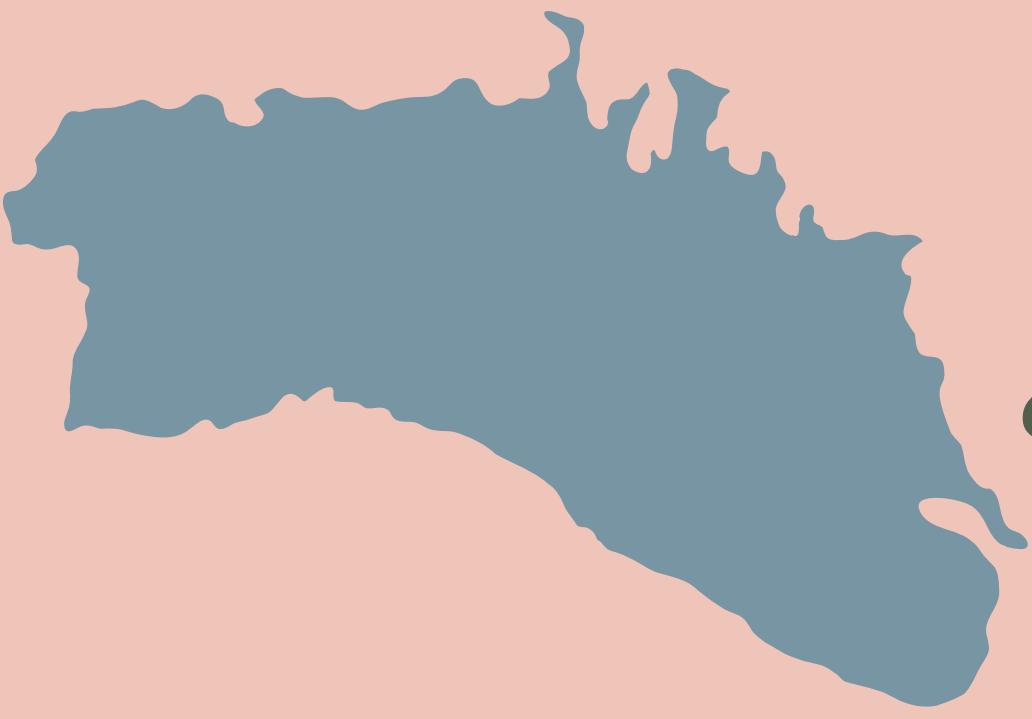


Un retiro para reconectar
contigo a través de la voz y el
caminar consciente.

22, 23 y 24 de mayo 2026

 MENORCA





¿QUÉ ES CAMINA Y CANTA?

Durante tres días en **Menorca** te proponemos bajar el ritmo, salir del piloto automático y **volver al cuerpo**.

Caminaremos por la naturaleza, trabajaremos con la **respiración y la voz**, y crearemos un espacio de pausa, escucha y expresión.

Será un tiempo para atender **lo físico, lo emocional y lo energético** como partes de una misma experiencia. Para abrir la voz sin exigencias y recuperar la sensación de **estar presentes**, sin prisas.

A través de la respiración consciente, el **movimiento** natural, los **cantos** tradicionales y la **exploración vocal**, facilitamos un espacio amoroso donde compartir, expresarse y descansar.



¿QUÉ HAREMOS?

Voz · Caminatas · Autocuidado · Naturaleza · Creatividad · Respiración · Presencia

3 días para conectar con tu voz

3 días para cuidarte y recargar energía

3 días para compartir en grupo



Caminatas conscientes por distintos **paisajes** de Menorca



Trabajo de **voz** a través de la **respiración** y el **movimiento**



Exploración de **cantos tradicionales** y **canto espontáneo**

Prácticas de **autocuidado** y **regulación**

Espacios de **silencio, descanso** y **escucha**



Rituales sencillos de **voz** y **presencia**



Alimentación preparada con **atención** y **productos locales**





Dirigido a mujeres que...

- Quieran reconectar con su voz y su cuerpo
 - Necesiten bajar el ritmo y escucharse
- Sientan el deseo de caminar, cantar y cuidarse
 - Busquen un espacio seguro y respetuoso

No es necesario tener experiencia previa en canto.

Solo traer tu voz tal como es.



¿QUIÉN SOMOS?

CARMEN CUNÍ, facilitadora de retiros y encuentros de mujeres en Menorca.

Acompaña procesos de reconexión, cuidado y transformación, especialmente en etapas de cambio vital.

Creadora de *Clímaxterías · la revolución del gozo*.



Contacto: 622 01 84 79

@carmen.cuni | @climaxterias

[click para ir a mi web](#)

¿QUIÉN SOMOS?

TANIT NAVARRO, cantante, compositora y terapeuta de sonido. Creadora de *Voz esencial* y *Mamacanta*.

Tiene una larga trayectoria como cantante y actriz llevando más de 20 años en el mundo artístico actuando en grupos y compañías en España, Portugal y Chile.

Formada como terapeuta de sonido con la Asociación Internacional de Terapia de sonido donde actualmente forma parte del equipo de terapeutas en la formación *La voz curativa*.



Contacto: 616 136 717

@tanitnavarro

[click para ir a mi web](#)

MÁS DETALLES

Fechas: 22, 23 y 24 mayo 2026

Lugar: Finca en Menorca

Duración: 3 días / 2 noches

Incluye:
Alojamiento
Pensión completa
Transporte en la isla

No incluye:
Billetes avión o barco

Plazas limitadas

Precio:
485€, 445€ si reservas antes del 28 de febrero.

