

RETIRO MUJER +40

6ta edición

Una experiencia para mujeres de +40 que quieren vivir esta etapa desde la verdad y el gozo, reconectar con su energía y su deseo, regular su organismo y sentirse acompañadas en un espacio íntimo, seguro y real.

28 mayo-1 junio 2026



 MENORCA

¿Y si esta etapa de tu vida fuera una puerta hacia más fuerza, claridad y libertad de la que jamás te has permitido imaginar?

El **climaterio** y la **menopausia** suelen llegar rodeados de mitos, silencios y mensajes contradictorios que pueden desconectarnos de lo que realmente somos.

Este retiro es un espacio para volver a ti, escucharte desde un organismo completo — mente y cuerpo en unidad— y recordar el poder profundo que emerge cuando mujeres nos acompañamos de verdad.

Ahora es tu momento: priorizarte, comprender lo que necesitas, reconocer tus deseos y vivir esta etapa desde la autenticidad.

¿VIENES A COMPARTIR?



¿QUÉ VIVIREMOS?

Cinco días para compartir un proceso que te permitirá comprender tu etapa vital y reconectar con tu energía, tu bienestar y tu claridad.



Exploraremos juntas el climaterio, la menopausia, los cambios hormonales y cómo acompañarlos desde la **alimentación**, el **descanso** y el **autocuidado**.



Nos **moveremos** de forma consciente, respiraremos para liberar tensiones y activar tus recursos internos, despertaremos la **energía sexual creativa** y abriremos espacios de **expresión emocional** segura.



Tendremos **círculos íntimos** de mujeres, **rituales** que honran esta transición, momentos de **presencia**, **silencio** y **escucha** interna, prácticas para regular tu organismo y experiencias que te ayudarán a integrar lo vivido.



También nos bañaremos en el **mar**, caminaremos por la **naturaleza** y disfrutaremos de amaneceres y atardeceres en una Menorca que invita al **descanso** y a la **contemplación**.



Volverás a casa con **herramientas prácticas** para sostener tu equilibrio mental, físico y emocional en el día a día, con más **claridad**, **fuerza** y **conexión** contigo misma.



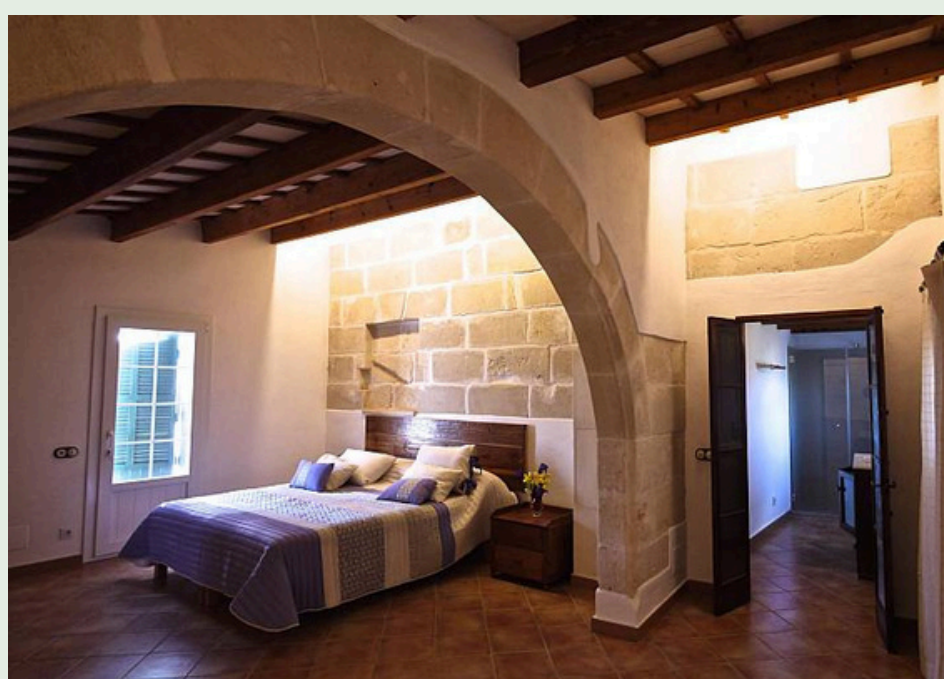
¿DÓNDE?



-Una villa pensada para el relax -

La finca esta situada a 3 minutos en coche del centro del municipio des Castell, primer municipio de España en ver salir el sol, en una zona rural, cercana al mar y a construcciones prehistóricas.

Esta situada entre los municipios de Es Castell y Sant Lluís, en el camino de Binissaida. Esta vivienda típica menorquina, de más de 150 años de antigüedad, fue restaurada en el año 2014. Podrás disfrutar de toda la paz y tranquilidad que desees y relajarte en la piscina.



¿QUIÉN SOMOS?

CARMEN CUNÍ, acompaña a mujeres —especialmente a las que transitan el climaterio y la menopausia— a reconectar con su organismo a través del gozo, la TRD, el movimiento y el autocuidado consciente, creando espacios donde escucharse, sentirse y habitar esta etapa con autenticidad. Vive en Menorca desde 2017, donde impulsa retiros, talleres y espacios de autocuidado para mujeres que desean transitar esta etapa desde el gozo, la libertad y una presencia profunda.



Contacto: 622 01 84 79

@carmen.cuni | @climaxterias

[click para ir a mi web](#)

¿QUIÉN SOMOS?

MARILÓ SÁNCHEZ, acompaña a mujeres, especialmente a las que transitan el climaterio y la menopausia, a reconciliarse con su cuerpo, transformar su energía y despertar su sabiduría interior. Descubrió la respiración alquímica hace más de 5 años, un método vivo que transforma emociones, patrones y creencias heredadas y que ayuda a equilibrar las hormonas. Acompaña a mujeres a sanar desde dentro, sin necesidad de revivir historias ni explicar el dolor: el cuerpo ya sabe cómo liberarse. Su enfoque integra ciencia, espiritualidad y conciencia corporal: una forma viva de unir la biología con el alma.



Contacto: 606843831

@marilosanchezp

[click para ir a mi web](#)



MÁS DETALLES



Fechas: 28 mayo–1 junio 2026

Lugar: Finca en Menorca

Duración: 5 días / 4 noches

Incluye:

Alojamiento
Pensión completa
Transporte en la isla

No incluye:

Billetes avión o barco

Plazas limitadas

Precio:

977€, 850€ si reservas antes del 31 de enero (en habitación compartida).

+99 € si deseas suite (habitación grande con baño propio)
+65 € si prefieres habitación con cama de matrimonio,

Entrada: jueves a las 16:00h

Salida: lunes después de desayunar

Si lo necesitas, te ayudamos a gestionar los vuelos y si tienes alguna duda, aquí estamos para acompañarte.