



ALQUIMIA DE LA ENERGÍA

con Anna Pujol

Del 6 al 8 de junio 2025
Montserrat - Barcelona



anna pujol
SOMATIC COACH

3 días | 2 noches |
Naturaleza | Transformación

*Un viaje al encuentro de la propia
energía vital.*

*Una invitación para recargarte y
saber mantener este estado.*

CUERPO

ENERGÍA

VITALIDAD

PODER PERSONAL

INICIACIÓN AL

WIM HOF METHOD & ICE BATH

El retiro **ALQUIMIA DE LA ENERGÍA** es una invitación a emprender un viaje profundo hacia el centro de lo que realmente somos, explorando desde nuestra dimensión más tangible, el cuerpo físico, hasta las capas más sutiles de nuestra energía y espíritu. Este espacio está diseñado para ayudarte a reconectar con tu energía vital, liberar la tensión física y emocional acumulada, y abrir el espacio necesario para brillar plenamente, expresar tu mejor versión y sentirte en profunda conexión contigo mismo. Y para mí lo que es más importante, aprender a mantener este estado una vez pasado el retiro.

Recuperar nuestra valía y fuerza personal es clave para vivir desde la autenticidad y la coherencia. En nuestro día a día, muchas veces quedamos atrapados en un modo de supervivencia, desconectados de nuestra esencia natural y de la energía vital que nos impulsa.

¡Y NOS PERTENECE SOLO POR EL HECHO DE VIVIR!

Todo lo que necesitamos ya está dentro de nosotros: **COMO ES ADENTRO, ES AFUERA; COMO ES AFUERA, ES ADENTRO.**

A través del acto de soltar y expandir la conciencia, encontrarás la fuerza para vivir con autenticidad y desde el amor más profundo hacia ti mismo. Y escucha bien, solo desde ahí podrás relacionarte con los demás (relaciones, pareja, amistades...) sin perder tu propia energía a un coste alto.



La EXPOSICIÓN AL FRÍO será el elemento central de este viaje, recibirás una iniciación al Método Wim Hof guiado por **Xenia Tiurin** de Ice Bath Barcelona.

(Encontrarás los detalles más adelante).



Con 14 años de experiencia ofreciendo retiros (con más de 1.100 asistentes) y acompañando procesos de transformación, este espacio representa el extracto y la esencia de la vía más directa y transformadora que he desarrollado, bajo el nuevo método **RESET VITAL**. Te compartiré, acompañaré y guiaré hacia la expansión, la conexión y la vitalidad que mereces vivir.

Te espero.

Anna

COLABORACIÓN ESPECIAL DE ESTE RETIRO



EL SÁBADO POR LA MAÑANA VAS A VIVIR EL
“TALLER DE INICIACIÓN AL MÉTODO WIM HOF”
GUIADO POR XENIA TIURIN DE
ICE BATH BARCELONA

Compartiremos los pilares del método, la teoría y la ciencia que lo sustenta, y pondremos en práctica su técnica de respiración y exposición al frío.

Entenderás porqué la respiración es la herramienta más poderosa que disponemos y cómo podemos usarla para regular el sistema nervioso y buscar estados de activación o de relajación.

Te sorprenderás de las capacidades innatas de tu cuerpo para resistir y adaptarse a un baño de hielo y descubrirás que tu mente, es mucho más fuerte de lo que crees.

Entrenaremos el compromiso, la determinación y el foco mental. Saldremos de la zona de confort, apagaremos la mente rumiante y despertaremos nuestro potencial evolutivo para sentirnos más sanos, con más energía y, por qué no, más felices.



Esta experiencia es accesible, segura y te aportará muchos beneficios.

¿EN QUÉ CONSISTIRÁ EL TALLER DE 3 HORAS DE DURACIÓN?

1. Teoría y Ciencia detrás del Método.
2. Breathwork. Respiración funcional, y respiración Método Wim Hof
3. Baño de hielo. Tips y herramientas para una experiencia transformadora.

¿En qué casos no se recomienda realizar el breathwork o el baño de hielo?

- Embarazo
- Epilepsia reciente
- Enfermedad coronaria
- Urticaria al frío severa (para el baño)
- Problemas de corazón
- Tensión alta o baja sin medicar

Si sufres alguna de las siguientes casuísticas, será importante que nos lo notifiques (pero no son excluyentes, y podrás realizar el taller si lo deseas)

- Asma
- Migraña
- Diabetes
- Síndrome de Raynaud
- Cirugía reciente
- Ataques de ansiedad
- Lactancia



EL LUGAR QUE NOS ACOGE LA CASA RURAL CONFORT HORT DE LA RIERA

El retiro se hará en una preciosa casa rural reformada y adaptada a un único propósito: crear un club naturista y ofrecer retiros de salud.

Por eso, los fundamentos de la Casa son la medicina naturista y la vibración y calidez de su hogar es muy potente y afinada, y facilita nuestro trabajo de introspección y calma.

La cocina de L' Hort de la Riera se basa en la metodología propia de las 5 claves para una alimentación saludable. Xavi y su equipo lo dan todo que la nutrición sea 100% afín a la prácticas.



La casa cuenta con un comedor-salón con chimenea, biblioteca, diez habitaciones de uso privado, doble o triple, todas con baño propio y camas individuales (no literas).

Con un estilo cálido, limpio y refinado, invita a fundirse con la naturaleza, nutrirse leyendo en las hamacas, o bajo la sombra de sus pinos.



Un lugar donde descubrir rincones secretos en un paraje bucólico y totalmente silencioso donde el propósito es compartir únicamente entre nosotros, pues la casa será "nuestra" durante los tres días.

Espacios interiores con luz y buen gusto (mires donde mires encontrarás limpieza y belleza), exteriores con jardín y piscina, y zonas naturales por las que pasear y sentarse, cerca de la piscina y la sala maravillosa de práctica.

Para que este retiro sea una experiencia íntima y relajada, este retiro será con un número máximo de 22 participantes.



QUIÉN ES ANNA PUJOL Y SU MÉTODO RESET VITAL

Anna es Coach con especialización Somática y experta en bienestar. Creadora de la metodología “Reset Vital”, con más de 20 años de experiencia y más de 1.200 horas de formación en el ámbito de la consciencia y el desarrollo personal.

Mi misión es clara: acompañar a personas y organizaciones a llegar a su punto de mayor salud, libertad y versión más auténtica.

Encontrarás más información y contenido en:

IG: https://www.instagram.com/anna_pujol_reset_vital/

WEB: <https://annapujol.net>



AGENDA Y FASES DEL RETIRO

DÍA 1 VIERNES

EL DESBLOQUEO

16h	Llegada e instalación en la casa
18h	Bienvenida, práctica de abertura y descarga, y baño de Gong
20.30h	Cena

DÍA 2 SÁBADO

LA NUEVA SEMILLA

8-9.30h	Yoga energético
9.30h	Desayuno
10:30 14h	Taller Introducción al método Wim Hoff & Baño de Hielo
14h	Comida
16h	Tiempo libre: descanso, piscina, lectura, relax...
18.30- 20.30h	Experiencia Reset Vital Methodology: cuerpo, respiración, mente.
21h	Cena
22- 22_30h	Meditación guiada a la luz de las velas

DÍA 3 DOMINGO

LA GRAN REPROGRAMACIÓN

8-9.30h Yoga energético

9.30h Desayuno

10:30-13h Experiencia Reset Vital Methodology II: cuerpo, respiración, mente, Baño de Gong.

13-14h Práctica de cierre

14h Comida

16-18h Salida de la casa (sin prisa...)



LA TÉCNICA MÉTODO RESET VITAL

Reset Vital nace como una vía de transformación integral de la persona, a través de la combinación de prácticas ancestrales y herramientas contemporáneas, siempre desde una mirada somática y corporal. Utilizamos el cuerpo como una herramienta fundamental para generar cambios y tomar conciencia. Con los impactos y “fricciones” de la vida, nuestro sistema nervioso autónomo recibe alteraciones y desequilibrios.

Nuestras memorias se sitúan en el cuerpo, lo sepa la mente o no. Así que utilizamos el propio cuerpo y la respiración consciente o breathwork como base del trabajo, para desbloquear la energía vital y ofrecer una experiencia de reconexión con la salud y la propia esencia, así como una vía de empoderamiento y reconexión personal.

**RESET VITAL
IMPACTA
DIRECTAMENTE
EN**

**50%
La Energía**

**20%
La Mente**

**20%
La Emoción**

**10%
El Espíritu**

**CUERPO + RESPIRACIÓN + COACHING +
ESPIRITUALIDAD SE ENCUENTRAN BAJO EL
NUEVO MÉTODO RESET VITAL**

QUÉ INCLUYE

- Acompañamiento antes y durante el retiro
- Alojamiento en habitaciones dobles con baño privado, con sábanas y mantas (NO existe la opción de habitación individual, pero si en tu caso la requieres por algún motivo, dínoslo en tu mail de solicitud de la reserva)
- Sesiones de Yoga matutino
- 2 sesiones inmersivas de 2,5 horas a Reset Vital Method
- 2 Baños de Gong
- Colaboración especial con un taller de Iniciación al Método Wim Hoff con Ice Bath Barcelona.
- 1 sesión de meditación a la luz de las velas
Caminatas para conectar con la naturaleza
- Acceso a espacios de relax, biblioteca, hamaca, piscina, etc.
- Inspiring talk y formación de herramientas prácticas para el día a día
- Y alguna sorpresa que no vamos a confesarte ahora, algo único y que no esperas, como siempre.

QUÉ NO INCLUYE

- Traslado al lugar. Una vez cerremos el grupo os pondremos en contacto para compartir coches o te contaremos cómo llegar en tren (estación de Manresa a 5' de la casa).
- Toalla para la ducha (el coste en esta casa es de 1€ si no traes la tuya)
- Toalla para la piscina
- Esterilla de Yoga (hay algunas en la casa por si no puedes traer la tuya..)

IMPORTANTE

No necesitas tener experiencia previa ni en Yoga, ni en Respiración ni en ninguna de las prácticas propuestas. Ven con la mente abierta y ganas de iniciarte o profundizar en la experiencia, ambas son bienvenidas.

RESERVAS Y PRECIOS

El precio del retiro es de **425€ con descuento**. Puedes beneficiarte del precio Early Bird hasta el 15 de abril 2025.

A partir del 16 de abril el precio será el precio será de **495€**.

Se requiere una reserva-depósito no re-em-bolsable de 120€. La cantidad restante, se deberá pagar el primer día del retiro, a poder ser en metálico.

El precio es por persona.

En caso de regalo, tenemos opción de “Tarjeta-regalo”.

Para activar tu reserva envía un mail a info@annapujol.net, te enviaremos un formulario y el cómo proceder tu depósito, ¡y listo, ya estarás dentro!

Si eres autónomo, y quieres recibir tu factura, puedes decírnoslo vía mail en el momento de solicitar tu reserva.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Es necesario asegurar tu plaza con una reserva-depósito de 120€. El resto del importe, lo podrás abonar a tu llegada al retiro.

Es importante tener en cuenta que los pagos

realizados no son reembolsables bajo ninguna circunstancia.

Si cancelas con más de 2 meses de antelación, tienes la opción de transferir el depósito a otro retiro realizado por Anna Pujol en el plazo de 365 días (hay 3/4 al año).

Si por causa de fuerza mayor, Anna tuviera que anular el retiro, se te re-embolsará el 100% del importe realizado.

QUÉ LLEVAR

Recuerda traer:

- Botella de agua
- Esterilla de Yoga
- Libreta y bolígrafo para notas personales
- Ropa y calzado cómodo

¡Del resto, nos encargamos nosotros!

¿QUIERES HACER TU RESERVA O TIENES ALGUNA DUDA?

Envía un mail a info@annapujol.net

¡TE ESPERAMOS CON LOS BRAZOS ABIERTOS DE PAR EN PAR!

Anna Pujol



ALQUIMIA DE LA ENERGÍA

con Anna Pujol

Del 6 al 8 de junio 2025
Montserrat - Barcelona



anna pujol
SOMATIC COACH