

GUÍA DE BIENVENIDA Y PREPARACIÓN

Tu camino *de regreso a ti* empieza hoy.

Retiros y ceremonias · preparación de 7 días

Dieta · 7 días antes

Menús

Qué traer

BIENVENIDA

Gracias por *elegirnos*.

Nos alegra mucho que vengas a El Retiro. Esta guía te ayuda a llegar con el cuerpo ligero, la mente tranquila y una intención clara. Prepararte bien es parte del trabajo: lo que hagas estos días acompaña tu experiencia.

Te acompañaremos **Nelson y Alina** en una villa privada en Las Terrenas, en un grupo de máximo 6 personas.

CÓMO FUNCIONA TU PREPARACIÓN

7 días antes

Empiezas la dieta y la preparación, sea una ceremonia de una noche o un retiro de varios días.

Al reservar

Completas el formulario confidencial de salud y nos cuentas tus medicamentos.

Unos días antes

Te enviamos tu programa, la hora de llegada y la ubicación exacta.

El día de llegada

Comes ligero y llegas con el estómago tranquilo a la primera ceremonia.

CÓMO LLEGAR

- **Aeropuerto más cercano:** Samaná El Catey (AZS), a unos 30–40 min de Las Terrenas.
- También puedes volar a Santo Domingo (SDQ) o Punta Cana (PUJ) y llegar por carretera (unas 2,5 h desde SDQ).
- Los vuelos y traslados no están incluidos. Escríbenos y te ayudamos a organizarlos.
- Llega a Las Terrenas con tiempo. Te confirmamos la hora de llegada a la villa y te enviamos la ubicación exacta.

TU REGALO

Sesión de integración 1 a 1

Por reservar, tienes una sesión individual de integración con nosotros después de tu experiencia, para aterrizar lo vivido en tu día a día. La coordinamos juntos al terminar.

PREPARACIÓN · 7 DÍAS ANTES

La *dieta*.

Empieza **7 días antes de tu llegada**, sea para una ceremonia de una noche o para un retiro de varios días. Comer limpio y sencillo ayuda a que el cuerpo esté tranquilo durante las ceremonias y reduce las molestias. Si un día no lo cumples al pie de la letra, no pasa nada: retoma al día siguiente.

PREFIERE

- Arroz, avena, quinoa, casabe y pan simple
- Viandas: yuca, batata, ñame, yautía, plátano verde
- Habichuelas, lentejas y garbanzos
- Pollo, pavo o pescado blanco fresco, a la plancha, al horno o al vapor
- Huevos
- Vegetales al vapor o salteados con poco aceite
- Frutas frescas: papaya, manzana, pera, melón, lechosa
- Mucha agua y tés de hierbas: manzanilla, jengibre, menta
- Sazón suave: hierbas frescas, cilantro, ajo, cebolla, poca sal

EVITA

- **Alcohol, cannabis y cualquier droga** (mínimo 2 semanas antes)
- Cerdo y carne roja; embutidos, jamón, salami y carnes curadas
- Quesos maduros o añejos
- Fermentados: salsa de soya, miso, kimchi, chucrut, kombucha, vinagre
- Picante, frituras y comida muy grasosa o muy salada
- Azúcar, dulces y chocolate
- Café, refrescos y bebidas energéticas (bájalos poco a poco)
- Fruta demasiado madura y comida recalentada de varios días
- Comida rápida y ultraprocesados

MÁS ALLÁ DE LA COMIDA

- Tres días antes, recomendamos abstinencia sexual.
- Menos pantallas, noticias y redes; más descanso y naturaleza.
- Escribe cada noche unas líneas: ¿qué quieres soltar? ¿qué quieres recibir?
- Camina, haz respiración o yoga suave.

EL DÍA DE LLEGADA

- Desayuno ligero: fruta o avena.
- Almuerzo ligero antes de la 1:00 p. m. (arroz, vegetales, pescado o huevo).
- Después, solo agua o té. Llega con el estómago ligero a la primera ceremonia.
- Durante tu estancia nosotros nos ocupamos de tus comidas y te guiamos en cada ayuno.

MEDICAMENTOS · MUY IMPORTANTE

Si tomas cualquier medicamento o suplemento (sobre todo antidepresivos, tratamientos psiquiátricos, estimulantes o medicinas para la presión), díselo a Nelson antes de viajar. **No suspendas ni cambies ningún tratamiento por tu cuenta**: consulta al profesional que te lo indicó. Esta guía no sustituye consejo médico.

IDEAS DE MENÚ · LOS 7 DÍAS ANTES

Tu *semana* limpia.

Son ideas, no reglas: combina como prefieras dentro de la lista de la dieta. Porciones normales, sin quedar lleno. Entre comidas: fruta fresca, galletas de arroz o un puñado pequeño de almendras.

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Día 1	Avena con manzana y canela	Arroz blanco, habichuelas guisadas suaves y ensalada de lechuga y pepino	Sopa de vegetales con pollo
Día 2	Huevos revueltos con casabe y papaya	Pescado blanco al horno con batata y brócoli al vapor	Crema de auyama
Día 3	Batido de lechosa, avena y agua	Pollo a la plancha con arroz y vegetales salteados	Viandas hervidas (yuca, ñame) con huevo cocido
Día 4	Avena con pera	Lentejas guisadas con arroz y zanahoria	Sopa de pollo con yautía y cilantro
Día 5	Tortilla de vegetales con pan simple	Pescado al vapor con quinoa y ensalada de vegetales cocidos	Crema de calabacín y papa
Día 6	Melón y avena	Pechuga de pavo al horno, puré de batata y habichuelas tiernas	Arroz con vegetales y huevo
Día 7	Fruta fresca y té de jengibre	Garbanzos guisados con arroz y vegetales	Caldo de vegetales y viandas, cena temprana

TIPS DE COCINA

- Cocina en casa y fresco cada día.
- Usa aceite de oliva o de coco en poca cantidad.
- Sazona con hierbas, ajo, cebolla, cilantro y orégano; evita cubitos y sazones de sobre.
- Si comes fuera, pide pescado o pollo a la plancha con arroz y vegetales, sin salsas.

OPCIÓN VEGETARIANA

Cambia el pollo y el pescado por habichuelas, lentejas, garbanzos o huevo. En el retiro también tenemos opción vegetariana: avísanos.

ANTES DE VIAJAR

Qué *traer*.

- Ropa cómoda y holgada, de colores claros
- Un abrigo ligero o manta para las noches de ceremonia
- Ropa para yoga y traje de baño
- Sandalias y calzado cómodo
- Protector solar y repelente sin perfume fuerte
- Botella de agua reutilizable
- Libreta y bolígrafo para tu diario
- Tus medicamentos habituales (declarados antes)
- Un objeto significativo para el altar, si lo deseas

TU INTENCIÓN

Antes de llegar, responde con calma en tu libreta:

- ¿Qué me trae aquí en este momento de mi vida?
- ¿Qué estoy listo/a para soltar?
- ¿Qué quiero sentir más en mi día a día?

Una intención sencilla y sincera es suficiente. La compartiremos en el círculo de apertura.

ANTES DE LLEGAR

- Completar el formulario confidencial de salud
- Avisarnos de tu vuelo y hora de llegada
- Empezar la dieta 7 días antes de llegar
- Escribir tu intención

Cualquier duda, *escríbenos.*

Estamos aquí para acompañarte desde hoy, no solo durante el retiro.

WhatsApp +1 809-223-3817
elretiro.com.do
Nelson y Alina