

Experiencias inmersivas de bienestar, naturaleza y creatividad consciente

Retiros corporativos en plena naturaleza
para reconectar equipos humanos



Una pausa consciente. Una experiencia única. Un impacto real.

Una experiencia inmersiva de 5 días en plena naturaleza de Asturias, España, diseñada para conectar a las personas consigo mismas, con los demás y con su propósito.

A través de prácticas de bienestar, creatividad consciente y conexión profunda con el entorno, facilito espacios de transformación que generan bienestar individual y cohesión grupal.



Conoce a la persona que hay detrás de la experiencia

Mi nombre es Ana Cristina y desde hace casi diez años acompaño procesos de bienestar, creatividad consciente y conexión humana a través de experiencias inmersivas en la naturaleza.

A lo largo de estos años he guiado retiros, talleres y espacios grupales donde la pausa, la creatividad y la presencia se convierten en herramientas reales para reducir el estrés, recuperar claridad mental y fortalecer la conexión con uno mismo y con los demás.

Mi metodología integra respiración consciente, mindfulness creativo y trazo geométrico como prácticas de atención plena, ayudando a las personas a reconectar con su creatividad, su capacidad de escucha y su bienestar emocional en entornos cuidadosamente diseñados para favorecer la calma y la inspiración.

Creo profundamente en crear experiencias humanas que dejen huella. Espacios donde las personas puedan salir del ruido cotidiano, respirar distinto y recordar que el bienestar también puede formar parte de la manera en la que trabajamos, creamos y nos relacionamos.

+10 años acompañando procesos grupales

+200 personas acompañadas en experiencias transformadoras

Experiencias internacionales

¿Qué es esta experiencia?



Conexión con la naturaleza para recuperar la calma y el equilibrio.



Prácticas de bienestar como respiración consciente, meditación y movimiento.



Procesos creativos conscientes que estimulan la innovación y la expresión auténtica.



Espacios de silencio, escucha y presencia para fortalecer el vínculo humano.



Integración grupal para transformar la experiencia en aprendizajes aplicables.

El entorno

En colaboración con Tierra del Agua, esta experiencia se desarrolla en uno de los entornos naturales más especiales de Asturias: El Parque de Redes. Rodeado de montaña, bosque y silencio.

Un espacio cuidadosamente diseñado para favorecer el bienestar, la desconexión del ritmo cotidiano y la reconexión humana a través de la naturaleza, la creatividad y la calma.

El entorno combina:

- espacios de descanso y contemplación,
- zonas de bienestar,
- naturaleza viva,
- áreas de trabajo creativo,
- escenarios pensados para respirar distinto,
- alojamiento, bienestar y gastronomía local cuidadosamente seleccionados.

Aquí, cada elemento forma parte de esta experiencia única.





Testimonios

“

Una experiencia que nos permitió desconectar del ruido y volver a conectar como equipo.

Participante | Suecia

“

Volvimos con más claridad, calma y una sensación real de conexión humana. Fue justo lo que estábamos buscando

Participante | Alemania

“

Espacios así no solo inspiran, también fortalecen la cohesión y le bienestar del equipo.

Participante | Costa Rica

“

La combinación entre naturaleza, creatividad y bienestar creó una experiencia profundamente transformadora.

Participante | España

Formato de la experiencia

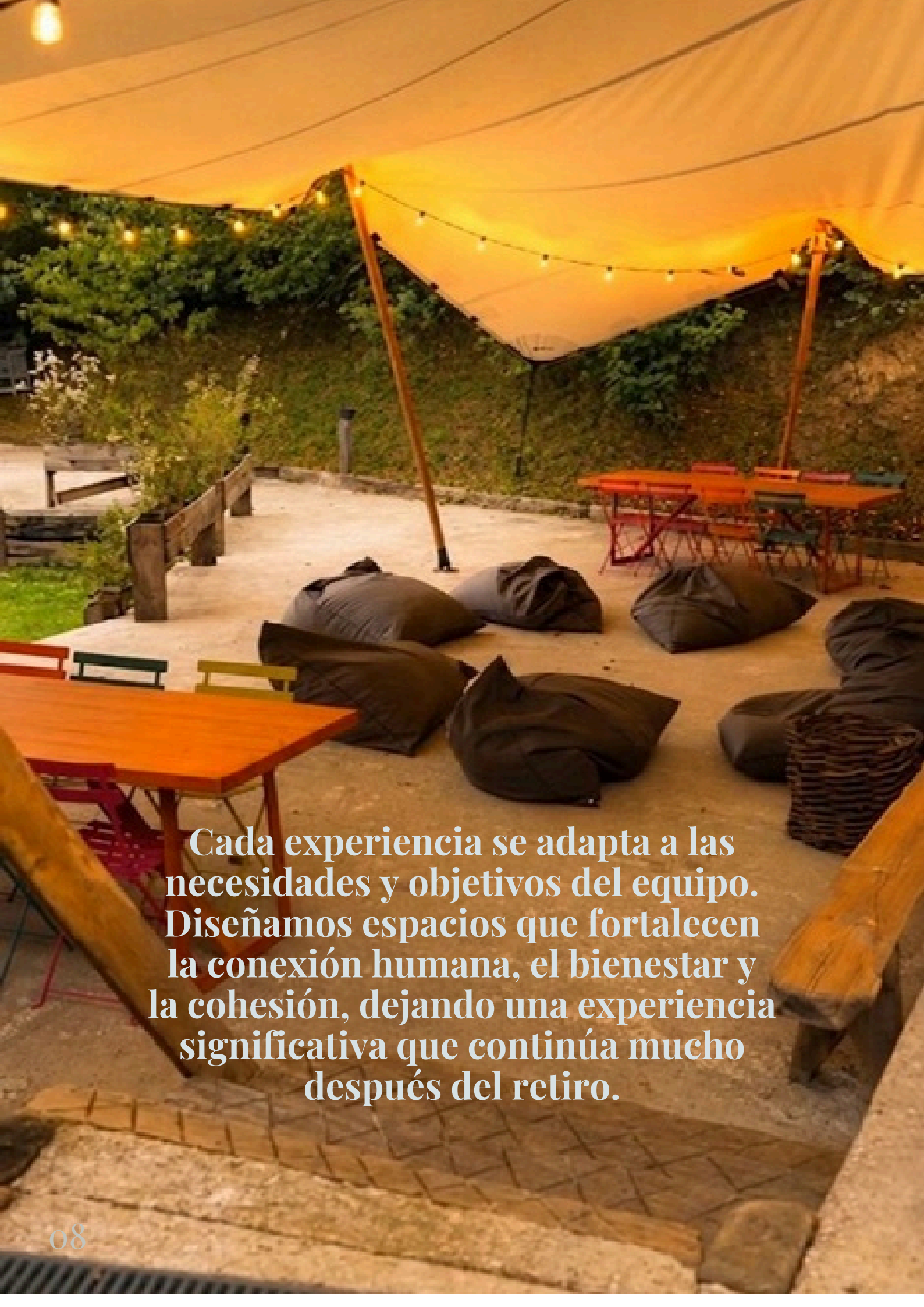
Retiros inmersivos de 4 a 5 días en Asturias, España.

Caminatas guiadas y espacios de conexión con el entorno.

Actividades cuidadosamente diseñadas que integran creatividad consciente, respiración, mindfulness y experiencias en naturaleza.

Gastronomía local con ingredientes frescos y de temporada.

Programas adaptables según las necesidades y objetivos del equipo.

A photograph of an outdoor lounge area. In the foreground, there are several large, dark-colored beanbag chairs arranged on a light-colored concrete or stone patio. To the left, there is a wooden table with colorful chairs. In the background, there is another wooden table with chairs. The entire area is covered by a large, light-colored canopy supported by wooden poles. A string of warm-toned lights is strung along the edge of the canopy. The background shows a lush green hillside with trees and a wooden fence.

Cada experiencia se adapta a las necesidades y objetivos del equipo. Diseñamos espacios que fortalecen la conexión humana, el bienestar y la cohesión, dejando una experiencia significativa que continúa mucho después del retiro.



**Algunas experiencias terminan
cuando regresamos a casa.
Otras comienzan ahí.**

hola@transformacionhumana.es
Ig. [@transformacion.humana](https://www.instagram.com/transformacion.humana)
Comunidad +149.000 personas
www.transformacionhumana.es