



QUIÉNES SOMOS

4 Elementos Villahome, somos una entidad de reciente constitución, enfocada en la organización de retiros y otras actividades relacionadas con la contribución, promoción y favorecimiento del desarrollo sostenible.

Nuestro principal objetivo es crear experiencias genuinas diferenciadas que quienes participen reciban como un regalo. Basadas en el redescubrimiento de nuestras capacidades; disfrutando, creando y sintiéndonos más felices de manera permanente y natural. Fomentando el crecimiento personal con responsabilidad, ética y conciencia.

Promovemos este proyecto: Inma y Paco; uno profesional del cuidado y mejora de la salud física y emocional, otra profesional de las artes escénicas y audiovisuales; contamos, en conjunto, con una larga trayectoria tanto en la organización y participación de retiros, como en la organización, coordinación y ejecución de otros tipos de eventos: workshops, encuentros, ciclos formativos, convivencias profesionales y actividades enfocadas a salud y bienestar, empoderamiento y liderazgo o viveros creativos.

Nuestro enfoque es ofrecer un trato familiar de escucha activa, para adaptarnos a las necesidades y exigencias de las personas, el momento y el entorno. Con un compromiso claro de utilizar los recursos de manera eficiente.

Entre nuestros valores se encuentran: libertad, sostenibilidad, responsabilidad, compromiso ambiental y desarrollo humano.



RETIRO INTROSPECTIVO

Un viaje a nuestro interior desde la meditación, el yoga, la nutrición y la experiencia creativa. Indagando en nuestros movimientos, nuestra alimentación y la manifestación artística que se produce desde una idea abstracta y espontánea.

Este retiro introspectivo es un viaje íntimo para regalarnos ese tiempo de desconexión con lo externo y enfocarnos en nuestros propios procesos; aprendiendo conceptos y herramientas que podrás llevarte a casa para integrar en tu día a día. De lo individual a lo colectivo. Compartiendo experiencia desde el autoconocimiento.



Para disfrutar de esta experiencia no se requiere ningún conocimiento específico ni formación previa.

Pretendemos que sea un retiro libre de humo, ideal para aquellas personas que deciden no fumar. Y para fomentar la armonía grupal, agradecemos:



- Evitar el uso de perfumes u otras fragancias químicas.

- Limitar el uso de dispositivos móviles, tabletas, ordenadores... al tiempo de descanso y en las habitaciones; manteniendo las actividades del retiro y las comidas libres de interferencias externas.



- Informar con antelación de cualquier necesidad de ausencia en alguna de las actividades o retraso en las comidas.

- Respetar el silencio en las actividades que así lo requieran, para favorecer el trabajo de introspección.

- Disponer de ropa y calzado adecuados para actividades en exterior.



EQUIPO:



Pacofitness22

Co fundador de 4 Elementos Villahome

Entrenador de movimiento y respiración.

Mi objetivo es apoyarte para conseguir, a través del movimiento y la respiración, la mejor versión de ti.

Mi experiencia es de más de 20 años dando clases y estudiando. En este tiempo no he parado de estudiar desde las formas más clásicas y ancestrales, como Tai Chi, Chi Kung o Yoga, hasta las más modernas y científicas, como entrenamiento personal (entrenamiento

funcional, fuerza y musculación, entrenamiento cardiovascular), Método Pilates, tratamiento de enfermedades crónicas con ejercicio físico, Meditación y pranayama.

Especializado en fomentar el equilibrio muscular del cuerpo y la capacidad respiratoria. Trabajo con 3 principios básicos:

Calidad en lugar de cantidad para evitar fomentar los malos hábitos de movimiento que todos tenemos.

Diversidad en lugar de especificación, la repetición en el movimiento de un práctica o deporte puede causar desgaste y lesiones mientras que la variedad fomenta libertad y equilibrio.

Un movimiento, una respiración. Como en la vida misma, en el entrenamiento la respiración es a la vez lo más básico y lo más elevado.

En este retiro te ayudaré a entender tu propia práctica de Yoga, a qué dar prioridad y dónde hacer concesiones y sobre todo porqué.

Página Web: <https://pacofitness22.wixsite.com/pacofitness22>



Katy Rosales

Coach de Salud Integrativa y Chef Terapéutica

Experta en nutrición natural y energética, guía cercana y profesional en procesos de transformación profunda. Con más de una década de experiencia acompañando a personas en su camino hacia la salud y la vitalidad, desarrollando un enfoque integrativo donde la alimentación, la desintoxicación y el equilibrio emocional se encuentran.

Especializada en detox holísticos, salud hormonal femenina y enfermedades crónicas; combinando formación científica con herramientas de coaching, cocina terapéutica y prácticas de autocuidado. En esta metodología se unen saberes ancestrales con evidencia moderna para activar la capacidad natural del cuerpo de regenerarse y sanar.

En este retiro detox, te invito a reconectar con tu cuerpo, liberar lo que ya no necesitas y nutrirte desde adentro con alimentos vivos, calma profunda y escucha interior. Además, compartiremos una clase práctica de cocina terapéutica, donde aprenderás recetas sencillas, deliciosas y regeneradoras que podrás integrar fácilmente en tu día a día.

Alimentación consciente – Cocina con Alma.

Un retiro para reconectar con la comida, la naturaleza... y contigo.

Cocinaremos juntamente con ingredientes frescos y locales, explorando recetas llenas de sabor y nutrición. Aquí, cada plato cuenta una historia, cada aroma invita a la calma, y cada bocado es un acto de cuidado hacia tu cuerpo y tu alma.

Más que un taller, es una experiencia donde aprender, compartir y disfrutar se mezclan en una misma mesa.

Una experiencia regeneradora diseñada para que vuelvas a ti misma, con claridad, energía y propósito.

Página web: <https://www.studiovitalcoaching.com>



Inma Chacón

Cofundadora de 4 Elementos Villa Home.
Creadora, directora y guionista de teatro y documental.

Admiradora del ser humano y todas nuestras capacidades, siento gran curiosidad por desgranar cómo nos sentimos y relacionamos con nuestro entorno y las normas sociales establecidas, desde el pensamiento espontáneo que se manifiesta mediante la creación artística.

Formada en género, cine, escritura de guión y otros procesos creativos. En este retiro introspectivo vamos a indagar en esos procesos, para el autoconocimiento y entendimiento a través del juego sensorial, impulsando nuestra creatividad innata, para compartir, como resultado final, una performance en grupo.

Cofundadora de AMMAA Las Roldanas. Desde 2016 coordinadora de proyectos de experiencia artística, enfocados desde diferentes disciplinas con la premisa de entender de dónde venimos, para saber dónde estamos y decidir hacia dónde queremos ir. Creadora y directora de los proyectos audiovisuales: *3 Minutos*, *Memoria de Mujer en 3 Actos*, *Grandes Mujeres de Mi tierra*, entre otros. Y obras de teatro como: *La huella de Carmen*, *+Caradura TV*, *Escribiendo*, *Pediatra* o *Mujeres en Plural*.





ESTRUCTURA DEL RETIRO

VIERNES 10

17h Llegada y asignación de espacios

18h - 20h Presentación del retiro de los facilitadores y del espacio.

20:30h Cena

SÁBADO 11

8:00h Meditación (opcional)

8:30 - 9:15h Desayuno

9:30-11:00h Taller: SINTIENDO A CIEGAS

12-13:30h Taller de nutrición- COCINANDO SALUD

14-15h Comida

16:30-18:00h Taller Artístico: CONFIANZA

19:00-20:30h Movimiento y respiración: SALUDO AL SOL AL DETALLE 1

21- 22h Cena

DOMINGO 12

8:00h Meditación (opcional)

8:30 - 9:15h Desayuno

9:30-11h Movimiento y respiración: SALUDO EL SOL AL DETALLE 2

12-13:30h Taller de nutrición: COCINANDO SALUD

14-15h Comida

16:30 - 18:00h Taller Artístico: EXPOSICIÓN

19:00-20:30h Paseo introspectivo en silencio

21-22h Cena

LUNES 13

8:00h Meditación (opcional)

8:30 - 9:15h Desayuno

9:30 - 11:00h Taller conjunto: PERFORMANCE

12- 13:30h Impresiones

14- 15h Comida

17h Salida



ACERCA DEL ESPACIO

Situada en el corazón del Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche (Huelva), la Hospedería de la Corte es un espacio íntimo, rodeado de naturaleza y silencio, diseñado para acoger retiros, encuentros y experiencias de transformación. Más que una casa rural con encanto es un proyecto de vida vinculado al bienestar, la sostenibilidad y el turismo con propósito.

La Hospedería ha sido reconocida como Líder Mundial en Turismo Sostenible en Salud y Bienestar (2024) y cuenta con la certificación Biosphere Sustainable y la Marca Parque Natural de Andalucía.

Más información en: <https://evolucion.center>

CONTACTO Y RESERVAS:



4elementosvillahome@gmail.com

Paco: 633 80 65 39

Inma: 658 62 81 96