

La Semilla del Método

Te ayudo a poner en marcha tu Retiro



Guía para Creación de Retiros Terapéuticos



mi Objetivo

- Cómo es el retiro que imaginas
- Qué necesitas
- Qué te bloquea

- A quien te gustaria dirigirte

para Quien



Dónde

- El entorno para tu experiencia
- La ubicación
- La accesibilidad

- Temporada
- Duración
- Cronograma

Cuándo



Cómo

- Alimentación
- Transporte
- Actividades
- Tiempo libre
- Recursos tecnológicos

- Marketing
- Feedback
- Merchandising

Y Qué Más



Haz tu Sueño Realidad

- ¿Es para tu comunidad?
- ¿Deseas conseguir nuevos clientes?
- ¿Quieres abrirte a un nuevo segmento?
- ¿Cuántos asistentes querías tener?
- ¿Vas a centrarte en alguna franja de edad?

- ¿Tienes alguna preferencia en las dietas?
- ¿Está incluido el transporte de Ida/Vuelta del retiro?
- ¿Necesitas traslados privados durante el retiro?
- ¿Se incluyen actividades de ocio?
- ¿Hay actividades alternativas?

- ¿Qué tipo de terapia haces?
- ¿Qué les quieres ofrecer a los asistentes?
- ¿Cual es tu prioridad?
- ¿Qué te impide seguir adelante?

- ¿Qué época del año te gustaría?
- ¿Qué fechas quieres considerar?
- ¿Cuántos días necesitas?
- ¿El horario es flexible?

- ¿Tienes alguna zona en mente?
- ¿Cómo es el lugar que imaginas?
- ¿Qué espacio necesitas?
- ¿Hay que tener en cuenta las opciones de accesibilidad?

- ¿Hay un estilo definido para el retiro?
- ¿Necesitas diseños de comunicación?
- ¿Quieres opciones de Merchandising?
- ¿Deseas guardar testimonios de los participantes?
- ¿Vas a necesitar la ayuda de un asistente?

mi Objetivo

para Quien

Dónde

Cuándo

Cómo

Y Qué más

La Semilla del Método

Índice para Terapeutas



La Semilla: Propósito y Público

1.1 Definición de objetivos y temática

1.2 Tendencias de futuro en el mundo del bienestar

1.3 Determinación del público objetivo

Tú conoces la esencia de lo que quieres transmitir, yo te ayudo a dar forma a tu idea para que esa intuición inicial se convierta en un propósito claro, coherente y tangible. No necesitas tenerlo todo resuelto desde el inicio; lo importante es dar forma a la semilla, aunque sea con trazos generales.

→ Puedo ayudarte a que tu propuesta esté alineada con las nuevas tendencias del bienestar, sin perder tu esencia ni tu autenticidad. Un retiro creativo, corporativo o digital detox puede sonar arriesgado, pero cada vez hay más público abierto a propuestas distintas. No temas innovar.

→ Te ayudo a definir a quién va dirigido tu retiro y cómo conectar con esas personas que realmente lo están buscando.



Preparar la Tierra: Logística y Recursos

2.1 Elección de la ubicación

2.2 Alojamiento

2.3 Fechas óptimas y duración

2.4 Alimentación

2.5 Transporte

2.6 Accesibilidad

2.7 Sostenibilidad y
coherencia ecológica

→ Para que tu "tierra" realmente ayude a la semilla a crecer, hay detalles que marcan la diferencia.

Mientras más atentos seas a estos elementos, más plena será la experiencia de los participantes.

→ Busco el espacio perfecto, aquel que respira la energía que quieres transmitir. Asegurando que el lugar sea fácil de ubicar en GPS, que haya transporte público cercano y sea de fácil acceso con vehículo propio. Considerando la distancia desde aeropuertos o estaciones por si hay participantes de otras ciudades o países.

→ Te asesoro sobre las mejores fechas y duración para garantizar la participación y el equilibrio del programa.

→ Organizo los traslados necesarios durante el retiro, y así conseguir que los participantes estén cómodos y sin estrés.



Preparar la Tierra: Logística y Recursos

Te ofrezco las opciones de alojamiento que mejor se adaptan al grupo y a tu presupuesto, teniendo en cuenta:

→ Ambiente y filosofía del lugar

- o Que el alojamiento tenga una filosofía alineada con la tuya: ecología, sostenibilidad, cuidado, hospitalidad con intención.
- o Decoración que invite a la calma: colores suaves, materiales naturales, iluminación suave.
- o Inclusión de espacios de contemplación al aire libre, para meditar al amanecer, caminar por la naturaleza en silencio.

→ Comodidades de sostenibilidad

- o Energías renovables o híbridas: paneles solares, calefacción por biomasa.
- o Gestión eficiente del agua: recogida de agua de lluvia, reutilización de aguas grises, grifería de bajo consumo.
- o Materiales locales / bioconstrucción: piedra, madera, fachadas que integren el paisaje. Que las estructuras respeten el entorno.

→ Detalles de confort y bienestar

- o Ropa de cama de calidad, cómoda, quizás con opciones naturales (algodón, lino).
- o Espacios de descanso: patios, jardines, porches, terrazas, sombra natural.
- o Espacios interiores desacoplados acústicamente para que el silencio o la contemplación tengan espacio.

→ Servicios prácticos importantes

- o Cocina equipada o servicio de catering saludable. Que sepan trabajar con dietas especiales.
- o Baños suficientes, duchas adecuadas, limpieza constante y de calidad.
- o Aislamiento o control del ruido (que el lugar esté apartado del ruido si buscas silencio).
- o Comodidad de llegada: aparcamiento adecuado, accesos fáciles, orientación para llegar.



Regar y Nutrir: Comunicación

3.1 Estrategias de marketing

3.2 Diseño de la comunicación

3.3 Merchandising y Detalles personalizados

- Te ofrezco opciones de diseño de comunicación y diferentes tipos de merchandising, pequeños detalles que den identidad a tu retiro y permanezcan en la memoria de los participantes.
- Puedo ayudarte a crear una estrategia natural y auténtica para comunicar tu retiro sin sentir que “vendes”. Creando imágenes para que todo esté claro, atractivo y refleje tu esencia.



Regar y Nutrir: Comunicación



Florecimiento: Durante el Retiro

4.1 Creación del programa

4.2 Beneficios de las sesiones grupales y creación de vínculos

4.3 Tiempo libre

4.4 Actividades adicionales /
Tiempo libre

4.5 Implementación del
programa

4.6 Gestión de imprevistos

- Puedo acompañarte durante el retiro gestionando los traslados y las actividades del grupo, para que sólo tengas que preocuparte por tu mensaje.
- Te propongo actividades complementarias que enriquezcan la experiencia y potencien el bienestar y la conexión del grupo.
- Repaso contigo cada paso para que todo fluya sin que tengas que preocuparte por la logística.
- Puedo ofrecerte soluciones rápidas y discretas, de manera que puedas gestionar lo imprevisto manteniendo la calma y el cuidado del grupo. Siempre tendrás una segunda opción a mano.



La Cosecha: Después del Retiro

5.1 Fidelización Post-retiro

5.2 Recopilación de Feedback

→ Puedo ayudarte a recoger el testimonio de los asistentes así como recopilar imágenes de toda la experiencia para que puedas disfrutar de ellas y te sirvan en futuros proyectos.

Raíces firmes: Marco legal y económico

6.1 Economía del retiro

6.2 Políticas de cancelación
y devoluciones

6.3 Contratos y
seguros básicos

→ Calculo costes, precios y opciones de pago para que tu retiro sea viable y sostenible.

El objetivo es que tu retiro sea transformador pero también económicamente sostenible para ti.

Cápsula como aliada

Lo que te llevas conmigo,

- **Confianza:** saber que cada detalle está bajo control. Libertad: dedicar tu energía a lo que mejor sabes hacer: acompañar y transformar.
- **Cercanía:** trabajamos a tu lado, como aliados, no como simples gestores.
- **Profesionalidad:** experiencia en cada fase del proceso, con soluciones claras para cualquier imprevisto.
- **Continuidad:** tus retiros no son eventos aislados, sino semillas de una comunidad que crece contigo.



Tu retiro ya existe como idea.

Como deseo.

Pero para que crecer, necesita orden y tiempo.

Sembrar sin preparar la tierra genera desgaste.

*Sembrar con estructura permite que
todo florezca a su ritmo.*

Este es el camino de tu evolución.



La Semilla del Método

Guía de Módulos



Módulos para dar forma a tu retiro terapéutico

Crear un retiro implica tomar decisiones, ordenar ideas y sostener muchos detalles que no siempre se ven al inicio.

El Método Cápsula está pensado para que ese proceso no se convierta en una carga, sino en un camino claro, acompañado y sostenible en el tiempo.

Cada retiro se construye para generar bienestar, cuidado emocional y una experiencia coherente, respetando el ritmo de quien lo crea y de quienes lo viven.

Toda experiencia comienza con una intención, encuentra su forma y finalmente se vive.

Cada retiro tiene su propio ritmo de crecimiento, Hay ideas que ya están listas para brotar y solo necesitan una estructura clara que les dé forma y dirección.

Otras necesitan más cuidado en ciertas partes del proceso, para que puedan desarrollarse con calma, asegurando que cada elemento quede bien sostenido desde la base.

Aquí puedes elegir cómo quieres que empiece a crecer tu retiro.

La esencia

El punto de partida.

En la filosofía japonesa, kokoro significa corazón, espíritu o verdad interior: aquello que da sentido.

En ese momento inicial en el que el terapeuta reconoce qué quiere ofrecer, empezamos a ordenar su idea, definir la intención y crear una base clara y viable para que el retiro pueda comenzar a tomar forma.



La forma

La idea del retiro toma cuerpo.

La palabra japonesa katachi significa forma o estructura.

Aquí se define el programa, el espacio, el ritmo de la experiencia y los elementos que permitirán que el encuentro suceda.

Trazamos un plan sólido para que el retiro pueda sostenerse con coherencia y seguridad.



La experiencia

El retiro se convierte en vivencia.

Usamos el término japonés taiken, para la experiencia vivida directamente, algo que se siente y se atraviesa en primera persona.

La intención inicial se transforma en una realidad.

Sostenemos la organización, la gestión y el desarrollo para que tú puedas estar presente en lo esencial: guiar la experiencia.



La esencia

Te ofrezco:

- Guía La Semilla del Método
- Guía Marketing del Retiro
- Sugerencia de proveedores
- Plantilla para Inscripciones
- Plantilla Financiera

La forma

Te ofrezco:

- Guía La Semilla del Método
- Guía Marketing del Retiro
- Gestión y Reserva de proveedores
- Plantilla para Cronograma
- Plantilla para Inscripciones
- Plantilla Financiera
- Acceso a Módulos opcionales

La experiencia

Te ofrezco:

- Guía La Semilla del Método
- Guía Marketing del Retiro
- Guía Comunicación en redes Sociales
- Gestión y Reserva de proveedores
- Organización de Actividades extra
- Acompañamiento durante el retiro
- Creación del Cronograma
- Plantilla para Inscripciones
- Plantilla Financiera
- Plantilla Calendario de Marketing
- Acceso a Módulos Opcionales

Módulos Opcionales para mejorar tu experiencia

Lo que empezó como una idea que quería tomar forma, termina convirtiéndose en un espacio real donde las personas pueden detenerse, respirar y transformarse juntas.

Los módulos opcionales acompañan y refuerzan este proceso de crecimiento. Cada uno aporta lo necesario para que el retiro se desarrolle de forma cuidada, coherente y bien sostenida.

A partir de aquí, el siguiente paso es ver qué necesita tu retiro para seguir creciendo.

Ya hay una base.

Ahora empieza a tomar forma.

No se trata de añadir más, sino de cuidar lo que ya está en marcha y darle el espacio adecuado para desarrollarse.

Desde aquí, el proceso se adapta a ti.

Agua

El acompañamiento que sostiene la organización antes, durante y después del retiro. Este módulo está pensado para quienes desean delegar gran parte de la estructura organizativa. Apoyo integral en la coordinación, gestión logística, y seguimiento del proceso para que puedas centrarte en tu grupo durante todo el retiro.



Fuego

Las experiencias que amplían la energía del retiro. Muchos retiros se enriquecen con experiencias que complementan el trabajo terapéutico principal. Este módulo se encarga de buscar, coordinar y organizar actividades complementarias o colaboraciones con otros profesionales para que encajen con el ritmo del retiro y su intención.



Aire

La comunicación que permite que el retiro llegue a las personas adecuadas. Un retiro necesita ser comunicado con la misma claridad con la que ha sido concebido. Este módulo da apoyo en marketing, creación del dossier del retiro y orientación en difusión para que tu retiro encuentre a su comunidad, de manera coherente, cercana y alineada con el terapeuta.



Tierra

Los elementos materiales que dan presencia y coherencia a la experiencia. El merchandising no se plantea como un añadido superficial, sino como una forma de reforzar la identidad del retiro. Materiales como cuadernos de trabajo, kits de bienvenida, y elementos sensoriales que acompañan la experiencia del participante incluso después del retiro.



Agua

Acompañamiento

- Seguimiento continuo durante el retiro
- Supervisión de la logística general del evento
- Gestión de imprevistos durante el retiro
- Coordinación del programa y los tiempos del retiro
- Orientación en el cierre del retiro y recopilación de feedback

Fuego

Actividades

- Organización de experiencias en la naturaleza
- Actividades culturales o locales del entorno
- Coordinación de talleres complementarios
- Búsqueda y selección de profesionales colaboradores
- Integración de estas actividades en el programa
- Coordinación de horarios y logística durante la experiencia

Aire

Marketing

- Definición del mensaje central del retiro y su propuesta de valor
- Diseño de la estrategia de comunicación previa al evento
- Orientación en contenidos para redes sociales
- Apoyo en la creación del dossier de presentación del retiro
- Diseño de carteles y anuncios

Tierra

Merchandising

- Materiales personalizados para el retiro
- Coordinación con proveedores de impresión o producción
- Preparación de señalética sencilla para los espacios del retiro
- Selección de elementos sensoriales (aromas, música, decoración)

Variables que determinan el precio

Tamaño del grupo

A mayor número de participantes, mayor coordinación, seguimiento y gestión previa.

Duración del retiro

No es lo mismo organizar un fin de semana que una experiencia de varios días; los tiempos amplían la planificación y los detalles a cuidar.

Ubicación y tipo de espacio

Entornos rurales, lugares de difícil acceso o espacios con requerimientos específicos implican una logística más precisa.

Destino nacional o internacional

Cuando el retiro se realiza fuera del país, aumentan las gestiones, coordinación con proveedores y previsión de imprevistos.

Nivel de acompañamiento durante el retiro

Algunos terapeutas desean apoyo operativo in situ; otros prefieren solo acompañamiento previo. El grado de presencia modifica la estructura.

Número de proveedores implicados

Catering, actividades complementarias, transporte, seguros, materiales... Cuantos más elementos intervienen, mayor coordinación requiere el proceso.

Personalización de materiales y comunicación

Creación de documentos, formularios, cronogramas adaptados o ajustes específicos según tu comunidad.

Frecuencia y continuidad

Si el retiro forma parte de una propuesta recurrente, la estructura puede adaptarse para facilitar futuras ediciones.

*Tú tienes una semilla,
que necesita más espacio.*

*Pero hay que preparar la tierra,
regar con atención, cuidarla y nutrirla.
Hay que darle más luz.*

*Pero no puedes hacerlo con prisas y sin guía.
Yo te ayudo a preparar el entorno adecuado y
sostener el proceso, para que esa semilla florezca.*





Reserva un encuentro inicial,

Contacto@capsularetiros.com

Sílvia Carme – 650.873.700

Un espacio para entender tu idea, tu momento y ver si el Método Cápsula es para ti.

Sin compromiso. Sin presión. Con claridad.