

La Semilla del Método

*Guía para la creación de Retiros
Terapeuticos*





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 querrías 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

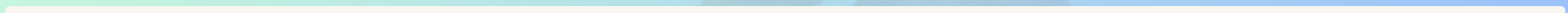
para Quien

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



Diseño Retiros Personalizados para Terapeutas

No tienes por qué hacerlo todo sola,
TU CREAS, YO PLANIFICO



¿Sueñas con tu propio retiro de reconexión?

Te ayudo a poner en marcha tu retiro.



¿Sueñas con tu propio retiro de yoga?

Te ayudo a poner en marcha tu retiro.



¿Sueñas con tu propio retiro de crecimiento personal?

Te ayudo a poner en marcha tu retiro.



¿Sueñas con tu propio retiro de meditación?

Te ayudo a poner en marcha tu retiro.



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.

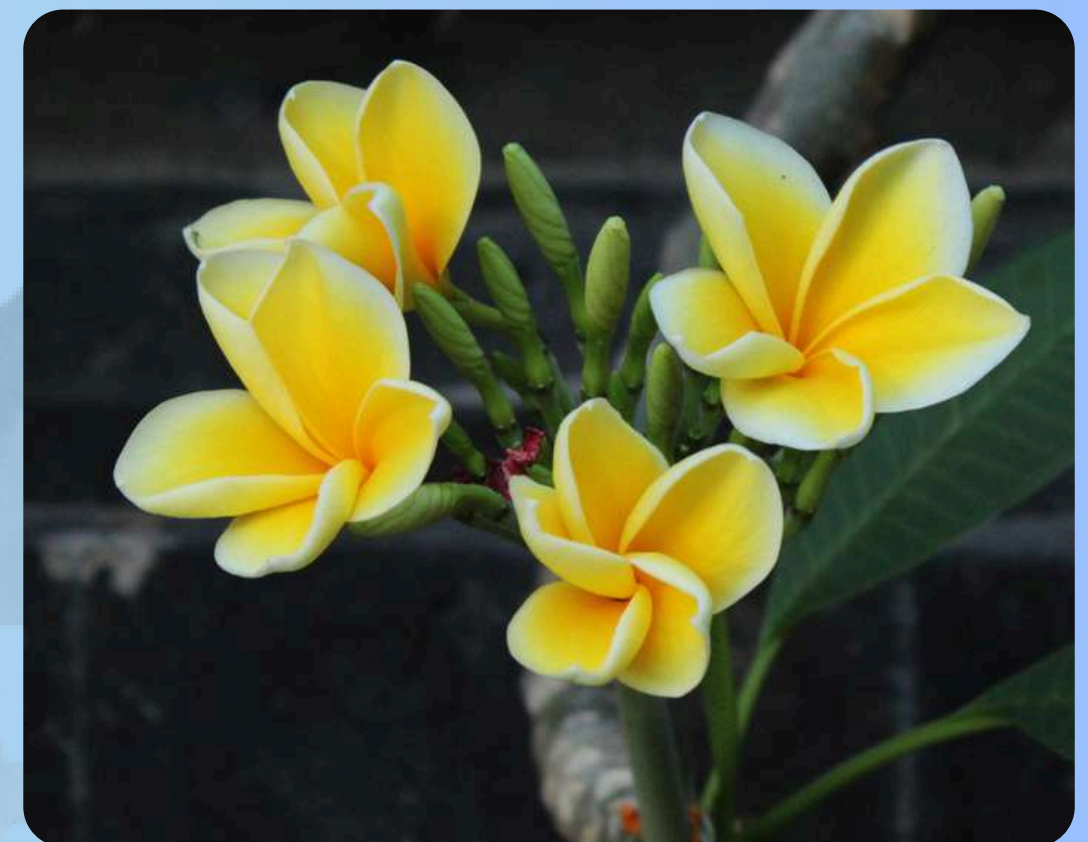
Como deseo.

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.





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.