



RETIRO 3 DÍAS Hormonal Balance 40+



Hormonal Balance 40+ es un retiro boutique de tres días creado para acompañar a la mujer en la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia desde una mirada clínica, integrativa y cercana.

Una experiencia que combina salud hormonal, suelo pélvico, nutrición psiconeuroinmunológica y regulación del sistema nervioso para entender mejor el cuerpo en esta etapa y recuperar energía, descanso y confianza corporal.

Retiros Halo Longevity

- Duración: 3 días
- Fechas programadas:
Noviembre 13, 14 y 15 de 2026
- Cada retiro incluye alojamiento y pensión completa.
- Retiro guiado por Irene Fernández

Qué conseguirás con solo 3 días

- + Comprender los cambios hormonales de esta etapa y cómo influyen en energía, sueño, metabolismo y estado de ánimo.
- + Cuidar el suelo pélvico con herramientas prácticas de respiración, postura y gestión de presiones.
- + Regular el sistema nervioso y reducir la carga de estrés e inflamación silenciosa.
- + Recuperar consciencia corporal, seguridad íntima y confianza en el propio cuerpo.
- + Incorporar pautas realistas de alimentación, movimiento y autocuidado sostenibles en el día a día.

Qué incluye tu experiencia

1. Salud Hormonal y Nutrición Consciente

Sesiones formativas de regulación hormonal, la perimenopausia y la menopausia y su influencia en el metabolismo, la composición corporal, la piel, la masa muscular y la salud ósea. Desde una mirada psiconeuroinmunológica, se abordan hábitos nutricionales sostenibles, sin dietas rígidas, para acompañar la energía y el equilibrio hormonal.

2. Suelo Pélvico, Salud Íntima y Fuerza Femenina

Taller práctico central del retiro: consciencia del suelo pélvico, respiración y diafragma, postura y presión abdominal, activación y relajación pélvica, prevención de pérdidas de orina, sequedad y molestias íntimas. Se completa con sesiones de movimiento consciente y trabajo de fuerza adaptado a esta etapa vital.

3. Regulación del Sistema Nervioso y Bienestar Halo

Prácticas de respiración, relajación y consciencia corporal para favorecer el descanso y la calma interna, junto con rituales de bienestar propios de Halo Longevity en un entorno exclusivo del Empordà.



RETIRO 3 DÍAS

Hormonal Balance 40+

Nuestro retiro Hormonal Balance incluye acceso completo al club deportivo, con piscina y sauna incluidas, creando el entorno ideal para cuidar cuerpo y mente desde el primer momento.

PROGRAMA:

Día 1

Bienvenida consciente y apertura del retiro
Sesión introductoria: Entender los cambios hormonales
Práctica corporal suave de respiración y movilidad
Espacios de descanso y silencio integrativo
Ritual Sensuality de relajación

Día 2

Sesión formativa: Salud hormonal y longevidad femenina
Taller práctico de suelo pélvico y salud íntima
Sesión de alimentación: Cómo nutrir el cuerpo en esta etapa
Movimiento consciente y fuerza adaptada
Espacio de preguntas y conversación íntima
Ritual Firmix facial y Ritual Reina de Egipto

Día 3

Práctica matinal de regulación del sistema nervioso
Sesión final: Mi plan de autocuidado en menopausia
Espacio de integración y escucha interna
Entrega de recomendaciones personalizadas
Cierre del retiro y despedida consciente

Experiencia opcional:

Visita médica de precisión con terapia neural · Análítica avanzada y revisión de biomarcadores · Test oxidativo · Mineralograma · Bioimpedancia InBody · PRP íntimo o regeneración vulvovaginal, si está indicado médicamente
INDIBA corporal o íntimo · Drenaje linfático · Masaje terapéutico · Ritual sensorial

Estancia y programa: 1.595€



* Incluye alojamiento Hotel 4* y pensión completa. HALO LONGEVITY ofrece la posibilidad de personalizar el retiro en función de la duración, los tratamientos y el tipo de alojamiento.