

RETIRO

SACRO

MUY  
FRESCO✦

Marzo / Abril 2026

Koh Tao, Thailand

# SACRO

MARZO  
ABRIL  
2026

## RETIRO KOH TAO

SÁBADO 28 AL  
DOMINGO 05  
SEMANA SANTA 2026



| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 29  | 30  | 31  | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |



# LA LLEGADA

-ME SUMERJO A LO SAGRADO-

**17: 00**  
**NUESTRO PRIMER ABRAZO**

**18:30**  
**CEREMONIA DE INICIACIÓN**

**20:30**  
**CENA**

**22:30**  
**SAVASANA**

# DÍA 1

**28/03/2026**



# ESPÍRITU ELEMENTAL

**08:00**

**MEDITACIÓN + CÍRCULO DE PALABRA**

**11:00**

**BRUNCH**

**13:00**

**PLAYA + SNORKEL AOW LEUK + BRIEFING HACIA EL  
MAR**

**15 A 17 :00**

**TALLER DE ASTROLOGÍA EN LA PLAYA**

**17:00**

**PRÁCTICA DE HATHA VINYASA**

**20:30**

**CENA**



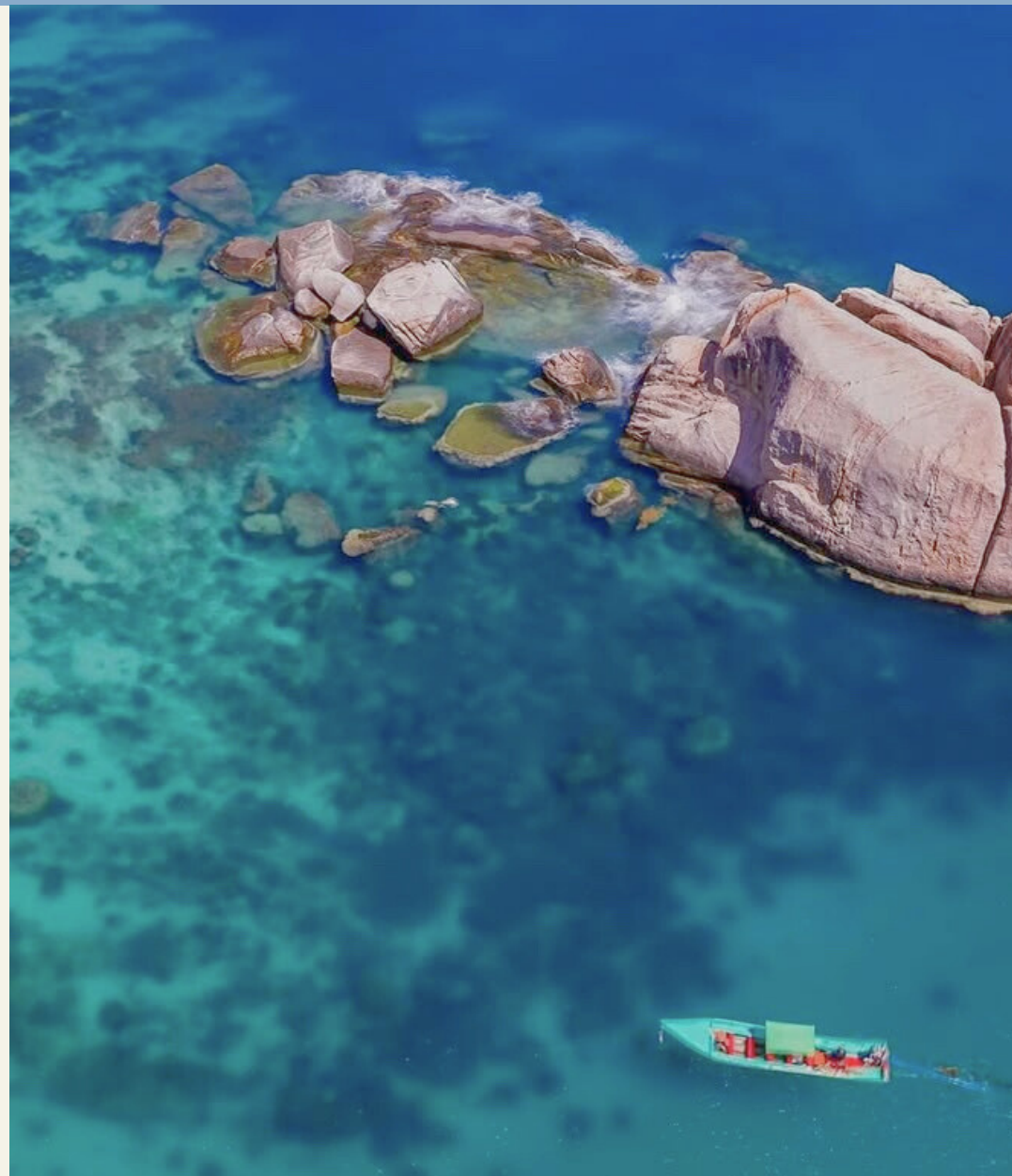
# DÍA 2

**29/03/2026**

# LABORATORIO DE CHAKRAS

## DÍA 3

30/03/2026



08:00  
TALLER DE ESCRITURA

09:30  
DESAYUNO

11:00  
MUAY THAI + ICE BATH

13:30  
ALMUERZO

17:30  
LABORATORIO DE CHAKRAS

20:30  
CENA



# RITO DEL ÚTERO

**08:00**

**VOLVER AL CUERPO - YOGA AL DESPERTAR -**

**11:00**

**BRUNCH**

**14: 00**

**RITO DEL ÚTERO EN TANOTE**

**18: 00**

**MERIENDA + SPA**

**21:00**

**CENA**



# DÍA 4

**31/03/2026**





# BAÑO DE SELVA

**08:00**  
**YOGA AL DESPERTAR**

**10:00**  
**DESAYUNO**

**11:00**  
**TREKKING POR LA SELVA**

**14:00**  
**PIC NIC EN LA PLAYA**

**18:00**  
**WORK SHOP HACIA EL MAR**

**20:30**  
**CENA**

# DÍA 5

**01/04/2026**





# MUNDO MARINO

**07: 00**  
**REGISTROS AKÁSHICOS**

**08: 30**  
**DESAYUNO**

**10:00**  
**OPEN WATER DÍA 1 - CLASE TEÓRICA**

**12:00**  
**SANDWICH + BUCEO**

**19:00**  
**CENA**

**20:30**  
**FULL MOON + CACAO CEREMONY**

## DÍA 6

**02/04/2026**



# AGÜITA MÁGICA

**07:30**  
**DESAYUNO**

**09:00**  
**OPEN WATER DÍA 2 - CLASE TEÓRICA**

**12:00**  
**SANDWICH + BUCEO**

**18:30**  
**SUNSET DINNER**

**20:30**  
**OFRENDA A MI INFANCIA**



# DÍA 7

**03/04/2026**

# EL GRAN PORTAL

## DÍA 8

04/04/2026



**06:30**  
**OPEN WATER DÍA 3 - LA GRAN INMERSIÓN -**

**09:00**  
**DESAYUNO EN EL BARCO**

**13:00**  
**ALMUERZO Y TARDE EN LA VILA**

**18:00**  
**TAROT AND WINE**

**20:00**  
**LA ÚLTIMA CENA**





# DÍA 9

05/04/2026

07:30  
RITO DE CIERRE

09:00  
DESAYUNO

12:00  
CHECK OUT

DOMINGO 26/04  
REENCUENTRO ONLINE

# ADIÓS

# SACRO

[retiros muy fresco@gmail.com](mailto:retiros muy fresco@gmail.com)

+34 618788 164

MUY  
FRESCO ✨