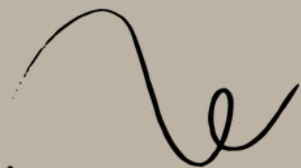


Instinto

EXPERIMENTAL

RETIRO CONSCIENTE Y CREATIVO EN LA NATURALEZA

5, 6 y 7 Junio 2026



LEA
EXPERIMENTAL

ESSENTIAL HOTEL
Agroturismo Atlántico

Instinto Planternal





El Retiro

TRES DÍAS PARA CREAR, CUIDAR Y HABITAR EL PRESENTE.

Instinto Experimental nace como una pausa dentro del ritmo cotidiano. Un espacio para detenerse, observar y explorar la creatividad y el autocuidado en contacto con la naturaleza.

Durante tres días compartiremos un entorno tranquilo donde el color, las plantas y la experiencia sensorial se convierten en punto de partida para crear, aprender y experimentar.

El retiro combina talleres creativos, prácticas de autocuidado y momentos de calma, pensados para vivir sin prisa y respetando el ritmo del grupo.

Un encuentro en grupo reducido para reconectar con la creatividad, el cuerpo y el paisaje que nos rodea.



El retiro está guiado por **Nena Von Flow**, @nenaplantsflow creadora de Instinto Planteral @instintoplanteral

Su trabajo se sitúa en el cruce entre botánica, experimentación artística y prácticas de autocuidado, proponiendo una forma más sensible y consciente de relacionarnos con las plantas y con el entorno. A través de talleres y experiencias comparte herramientas para observar, crear y aprender desde los ritmos naturales, entendiendo la naturaleza como una fuente constante de inspiración, conocimiento y transformación.

El Lugar

EN PLENA NATURALEZA GALLEGA

El retiro se celebra en **Lea Experimental**, un pequeño hotel boutique situado en un entorno natural en Tomeza, Pontevedra.

Lea Experimental es un proyecto con alma creado por **Paula Cerdeira**, concebido como un refugio donde el tiempo se vive de otra manera. Más que un alojamiento, es un espacio pensado para detenerse, descansar y conectar con el entorno.


La casa está rodeada de una finca de más de una hectárea de bosque donde crecen carballos, castaños, manzanos, perales e higueras, creando un paisaje tranquilo que invita a observar.

El alojamiento cuenta con **seis habitaciones** para los participantes, diseñadas con cuidado y atención al detalle, pensadas para ofrecer descanso y confort en un ambiente íntimo y acogedor.

Durante el retiro podremos disfrutar del jardín, la piscina de agua salada, los espacios comunes de la casa y el entorno natural que la rodea, creando un ambiente ideal el descanso.







LEA EXPERIMENTAL

ESSENTIAL HOTEL
Agroturismo Atlántico





LEA EXPERIMENTAL

ESSENTIAL HOTEL
Agroturismo Atlántico



La Experiencia del Retiro

Durante tres días compartiremos un espacio donde la creatividad, el cuidado personal y la naturaleza se entrelazan de forma sencilla y tranquila.

La propuesta combina talleres creativos y de autocuidado, momentos de calma y tiempo libre para disfrutar del entorno. No se trata de un programa intensivo, sino de una experiencia que invita a crear con calma, observar y experimentar.

Las comidas se comparten alrededor de la mesa, preparadas con ingredientes de temporada.

Disfrutaremos de la piscina de agua salada y al final del día, el fuego, el paisaje y el silencio del entorno acompañan los encuentros tanto como las propias actividades.

El grupo es reducido para mantener una atmósfera cercana y relajada, donde cada participante pueda vivir estos días a su propio ritmo.



Instinto
EXPERIMENTAL

Programa Viernes 5

Desde las 15:00h

Llegada al alojamiento.
Tiempo instalarse con calma

18:00h

Encuentro de bienvenida y
paseo presentación

18:45h

Autocuidado: Meditación y
Respiración Consciente

19:15h - 20:30h

Cata de Vino Ecológico
Taller Creativo: Expresión
Artística

20:30h

Descanso

21:00h

Cena

22:00h

Encuentro alrededor del
fuego



Instinto
EXPERIMENTAL

Programa Sábado 6

9:30h

Desayuno

10:30h

Autocuidado: Meditación y
Escritura Consciente

11:00h - 13:00h

Taller Creativo: Fitoterapia y
Cosmética Natural

13:00h

Tiempo libre

14:00h

Comida

15:00h

Tiempo libre

17:30h - 20:00h

Taller creativo: Color Vegetal
y Aromaterapia

20:00h

Tiempo libre

21:00h

Cena

22:00h

Encuentro alrededor del
fuego



Instinto
EXPERIMENTAL

Programa Domingo 7

9:30h

Desayuno

10:30h - 11:30h

Actividad sensorial y
Taller creativo en la
naturaleza

11:30h - 12:00h

Salida de habitaciones

12:00h

Tiempo Libre Relax

13:30h

Comida

14:30h

Actividad de cierre e
intención

15:30h

Despedida





Qué te llevarás de esta experiencia

Más allá de las actividades y un alojamiento y servicio de primera, el retiro está pensado como un espacio para aprender, crear y detener el ritmo cotidiano. Una experiencia que deja pequeñas herramientas, recuerdos y aprendizajes que pueden seguir acompañándote después.

- 2 noches de alojamiento
- 2 desayunos
- 2 comidas
- 2 meriendas ligeras
- 2 cenas
- Agua e infusiones

- Un Kit de Bienvenida con productos seleccionados para acompañar la experiencia.
- Todas las piezas y productos que elaboras durante los talleres.
- Nuevas formas de explorar la creatividad a través del olfato, el color y la expresión artística.
- Conocimientos básicos sobre fitoterapia y cosmética natural aplicados al autocuidado.
- Prácticas sencillas de meditación consciente y escritura personal para integrar en tu día a día.
- Una experiencia sensorial en contacto con la naturaleza que invita a observar y percibir con más calma.
- Tiempo compartido con otras personas que vibran bonito, en un entorno tranquilo y muy cuidado.
- Fotografías del retiro como recuerdo de la experiencia.

Alimentación

CASERA DE TEMPORADA

Durante el retiro le daremos un espacio importante a la alimentación, entendida como parte de la experiencia y del cuidado durante estos días.

Las comidas forman parte de los momentos de encuentro del retiro, compartidas alrededor de la mesa y acompañando el ritmo tranquilo de las jornadas. Cocina sencilla y cuidada, elaborada con ingredientes locales y de temporada.

El retiro incluye:

- 2 desayunos
- 2 comidas
- 2 cenas
- 2 meriendas ligeras
- Agua e Infusiones

Las bebidas alcohólicas o refrescos no están incluidas en el retiro y, en caso de solicitarse, se abonarán directamente en el alojamiento.

Antes del retiro se enviará un pequeño cuestionario a las participantes para conocer posibles intolerancias, necesidades alimentarias o preferencias, para tenerlas en cuenta en la preparación de los menús.



Habitaciones

CONFORT Y CALMA

El alojamiento dispone de seis habitaciones cada una de ellas mantiene el carácter de la casa, combinando materiales naturales, luz y una atmósfera tranquila que invita a desconectar.

Las habitaciones cuentan con colchones de alta calidad y ropa de cama cuidadosamente seleccionada para asegurar un sueño reparador. Todas tienen baño privado con ducha, aire acondicionado y secador.

Algunas habitaciones cuentan con elementos especiales como mayor amplitud, terraza o bañera exterior. Las habitaciones se asignan por orden de reserva y, una vez ocupadas, dejan de estar disponibles para las siguientes inscripciones.

El retiro puede vivirse de forma individual o compartiendo habitación con alguien cercano, como una pareja, amiga, amigo o familiar.

Las habitaciones se reservan inicialmente como plaza individual. Si deseas compartir habitación con alguien, puedes indicarlo al realizar la reserva y la segunda persona podrá posteriormente abonar la diferencia correspondiente.



Habitación 1

Habitación luminosa y tranquila situada en la parte trasera de la casa, rodeada de árboles y vegetación. Un espacio silencioso y acogedor pensado para descansar profundamente durante el retiro.

Habitación 2

Habitación luminosa con terraza privada y vistas al jardín. Un espacio agradable para disfrutar del entorno natural y de los momentos de calma.

Habitación 3

Habitación con bañera exterior en la terraza y vistas abiertas a la montaña y al jardín. Una de las habitaciones más especiales del retiro, pensada para disfrutar del paisaje y del descanso.

Habitación 4

Habitación con bañera exterior en la terraza y vistas a la montaña. Un espacio muy especial para relajarse y disfrutar de la naturaleza.

Habitación 5

Habitación amplia con terraza y vistas a la piscina y a la montaña, equipada con ducha doble spa. Un espacio luminoso y muy cómodo dentro de la casa.

Habitación 6

Habitación con vistas a la piscina y ducha amplia. Un espacio tranquilo pensado para descansar y disfrutar del entorno.

H1 Reserva tu plaza

Instinto
EXPERIMENTAL

H2 Reserva tu plaza



H3 Reserva tu plaza

Instinto
EXPERIMENTAL

H2 Reserva tu plaza



H5 Reserva tu plaza

Instinto
EXPERIMENTAL

H6 Reserva tu plaza



Precios Retiro

[Consultar Disponibilidad de Plazas](#)

Habitación 1

Individual → 880 €

Por persona compartiendo → 780 €

Habitación 2

Individual → 920 €

Por persona compartiendo → 820 €

Habitación 3

Individual → 980 €

Por persona compartiendo → 880 €

Habitación 4

Individual → 980 €

Por persona compartiendo → 880 €

Habitación 5

Individual → 960 €

Por persona compartiendo → 860 €

Habitación 6

Individual → 940 €

Por persona compartiendo → 840 €

Las habitaciones se reservan inicialmente como plaza individual. Si deseas compartir habitación puedes indicarlo al realizar la reserva y la segunda persona podrá abonar la diferencia posteriormente.



LEA
EXPERIMENTAL
ESSENTIAL HOTEL
Agroturismo Atlántico

Instinto Planternal

Información General

Fechas

Primer fin de semana de junio. 5, 6 y 7 Junio 2026

Duración

3 días · 2 noches.

Llegada

La llegada al alojamiento está prevista a partir de las 15:00 h del viernes, para poder descansar e instalarse con calma antes del comienzo del retiro a las 18:00h.

Salida

El retiro finalizará el domingo después de la comida. Las habitaciones se dejan a las 12, las maletas se guardan en consigna.

Grupo reducido

El retiro se realiza en un grupo pequeño para mantener una experiencia cercana y tranquila.

Qué incluye la estancia

- 2 noches de alojamiento
- 2 desayunos
- 2 comidas
- 2 meriendas ligeras
- 2 cenas
- Agua e infusiones
- Todos los talleres y materiales
- Welcome Pack
- Acompañamiento durante todo el retiro

No incluido

- transporte hasta el alojamiento
- bebidas alcohólicas o refrescos
- gastos personales

Qué traer

De forma general se recomienda traer ropa cómoda, calzado adecuado para caminar por la finca y algo de abrigo por que en Galicia refresca al anochecer.

Cómo llegar

El retiro se celebra en *Lea Experimental, A Valadiña, 3, 36158 Tomeza, Pontevedra*

<https://share.google/7ew8OWNaEHwLCHb5q>



Gracias por tu interés.
Espero que podamos
vivir esta experiencia
juntos.

Instinto
EXPERIMENTAL

Si te queda alguna duda puedes escribirnos a
nena@instintoplanteral.com

[@nenaplantsflow](#)

[@instintoplanteral](#)

