

RETIRO MUJERES EMPRESARIAS Y EMPRENDEDORAS



Programa
15 al 19 de septiembre 2025

09:00

MEDITACIÓN Y YOGA

Conecta contigo
misma a través de
prácticas conscientes



MÓDULO EMPRESARIAL

Adquiere herramientas
clave para hacer crecer tu
negocio

10:30

12:00

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Aplica lo aprendido al
desarrollo real de tu
negocio

COMIDA



14:00

16:00

MÓDULO DESARROLLO PERSONAL O BIODANZA

Profundiza en tu propio
crecimiento con ejercicios
de mindfulness y
autoconocimiento.



ACTIVIDADES

Meditación y yoga

Cada mañana comenzará con una sesión de yoga y meditación guiada que invitará a las participantes a conectar con su cuerpo y su respiración en un entorno seguro y sereno. Estas prácticas permitirán **abrir espacio interno** para escuchar el propio ritmo, liberar tensiones acumuladas y despertar una energía consciente que acompañará a lo largo del día. El yoga servirá como vía para **movilizar el cuerpo** y desbloquear zonas de rigidez, mientras que la meditación facilitará una atención plena, anclada al presente. Esta combinación equilibrará lo físico, lo mental y lo emocional para que cada mujer pueda entregarse al retiro desde un **estado de presencia y apertura**.



Módulo empresarial

Este módulo está diseñado para ofrecer **herramientas clave** que impulsen los proyectos empresariales de las participantes desde una mirada estratégica, creativa y sostenible. A lo largo de las sesiones se abordará el marketing digital como una vía para llegar de forma efectiva a la audiencia ideal, comprendiendo cómo construir una presencia en redes y canales digitales que refleje los valores del emprendimiento. Se explorará también el acceso a fondos directos e indirectos con información actualizada sobre subvenciones, **financiación** pública y oportunidades de inversión social, aprendiendo a interpretar las convocatorias y a presentar proyectos de forma sólida. Además, cada mujer tendrá la oportunidad de revisar su propia empresa con una mirada crítica y compasiva, identificando áreas de mejora, reformulando objetivos y diseñando **estrategias ajustadas** a sus necesidades reales. Este módulo será un espacio de aprendizaje práctico, reflexión estratégica y crecimiento colectivo, donde se fortalecerán tanto las competencias empresariales como la confianza para tomar decisiones alineadas con el propósito personal.





ACTIVIDADES

Actividad práctica

En esta experiencia, cada participante trabajará directamente sobre su negocio, integrando los conocimientos adquiridos durante el módulo empresarial en una **dinámica orientada a la acción**. A través de una guía estructurada y con acompañamiento profesional, se llevará a cabo una revisión interna y externa del proyecto. También se desarrollará una hoja de ruta con acciones claras para el corto y medio plazo, priorizando pasos que permitan **avanzar sin sobrecarga**. En este ejercicio práctico se fomentará la colaboración entre participantes, generando un espacio de retroalimentación horizontal donde compartir ideas, validar propuestas y hacer crecer las redes profesionales. El objetivo será salir de esta actividad con una **visión renovada**, un plan estratégico personalizado y el impulso necesario para materializarlo tras el retiro.

Módulo desarrollo personal o biodanza

Este módulo ofrece un espacio profundo para mirar hacia adentro y trabajar los **aspectos emocionales**, familiares y personales que atraviesan la experiencia de emprender. Se abordarán herramientas para conciliar la vida personal o familiar con el ritmo laboral, reconociendo los límites, necesidades y prioridades de cada mujer sin caer en la autoexigencia ni en la culpa. Se invitará a explorar las barreras emocionales que muchas veces surgen al emprender como el miedo al fracaso, la soledad o la sensación de no ser suficiente, facilitando recursos para enfrentarlas desde la autocompasión y el empoderamiento. También se reflexionará sobre el papel que juegan las **relaciones cercanas**, como la pareja o la familia, durante el proceso emprendedor y se compartirán formas de fortalecer esos vínculos sin perder autonomía. Dentro de este módulo se incluirán prácticas de **mindfulness** y relajación para cultivar la calma interior y recuperar el equilibrio mental. En algunos días, se propondrá una sesión de **biodanza**, una metodología que utiliza el movimiento, la música y la conexión grupal como vía para liberar emociones, recuperar la vitalidad y abrir el corazón. Esta parte del retiro invitará a emprender desde un lugar más humano, sensible y conectado con lo esencial.

