

RETIRO DE BIENESTAR

Noviembre
14 al 17

ZAPATOCA
2025

Detox

MENTE - CUERPO

¡Salto Cuántico !
Merece y Aprende ¡Salta!... te brotarán las alas.

CUATRO DÍAS PARA VOLVER A TÍ, Y COMENZAR UN ESTILO DE VIDA MÁS VITAL Y PLENO.



DIRIGE:
Dr. Pedro Rodríguez

Médico Reumatólogo experto en Medicina Integrativa y Funcional
y Guía en conexión con el Origen Nueva Medicina del Alma .



Sindamanoy
CENTRO HOLÍSTICO
ZapatoCA

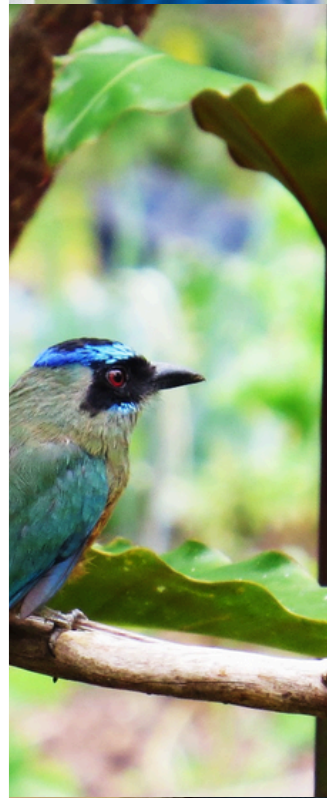


SaludDar
Somos Salud IPS

RESERVAS:



+57 321 3476069



¿Qué es la Salud Integral Mente Cuerpo?

UN VIAJE HOLÍSTICO DESDE LAS MEMORIAS Y CADENAS DEL PASADO A LA PLENITUD Y LA LIBERTAD...AHORA

Un estado feliz de armonía entre mi mente y mi cuerpo, entre mi ser y mi estar, entre mis emociones y mi fisiología, entre mis órganos y mi vida; un estado de Paz entre el mío y el mundo exterior; un estado de orden pleno entre mi pensar y mi actuar.

El primer paso para alcanzar la Salud, es la Desintoxicación corporal. Y para lograr una verdadera Salud Integral: es la **Desintoxicación Mente Cuerpo**.

Pedro Rodríguez M.D.



¿QUÉ INCLUYE EL RETIRO?



- ✓ Protocolo de desintoxicación.
- ✓ Sesiones de depuración y bienestar corporal sensorial con vapores herbales y lodoterapia.
- ✓ Actividades de movimiento y relajación.
- ✓ Sesiones de conocimiento con el Dr. Pedro Rodríguez.
- ✓ Alimentación detox.
- ✓ Alojamiento 3 noches, 4 días y seguro hotelero.



ESTE PROGRAMA ES IDEAL PARA TI SI:

- ✧ Tienes una condición de salud que requiere una transformación profunda en tu estilo de vida.
- ✧ Quieres limpiar y depurar tu cuerpo.
- ✧ Buscas una guía para liberarte de pensamientos y emociones que generan toxicidad en tu vida.



PODEROSAS HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS

En el retiro haremos uso de terapias ancestrales y mecanismos novedosos para ayudarte a **lograr en 4 días una limpieza de las mucosas, la piel, el hígado y el intestino.**



OIL PULLING CON ACEITE DE OLIVA

Práctica ancestral de la medicina ayurvédica que consiste en hacer enjuagues bucales con una cucharada de aceite. Ayuda a eliminar toxinas, mejorar la salud bucal y reducir la inflamación.



COMPRESA CON ACEITE DE RICINO

Este método ayuda a estimular la digestión, mejorar la circulación linfática, reducir la inflamación y promover la eliminación de toxinas acumuladas en el hígado y los intestinos.



CASA DE VAPOR CON INFRARROJOS

En esta práctica, se utilizan plantas medicinales cuyas propiedades terapéuticas se liberan en el vapor caliente. El vapor se inhala y se absorbe a través de la piel, ayudando a despejar las vías respiratorias, aliviar el estrés y mejorar la circulación. Los infrarrojos penetran profundamente promoviendo la desintoxicación a través del sudor.



ALIMENTACIÓN DETOXIFICANTE

La alimentación detoxificante es clave en nuestro retiro, enfocándose en limpiar el cuerpo y revitalizar la digestión. Incorporamos batidos verdes llenos de nutrientes, junto con comidas ligeras a base de vegetales. Estas preparaciones ayudan a eliminar toxinas, mejorar el tránsito intestinal y aumentar la energía.



MOVIMIENTO Y RELAJACIÓN

Sesiones diseñadas para armonizar cuerpo y mente. Trabajaremos la flexibilidad, la movilidad articular y el equilibrio, mientras promovemos una respiración consciente y profunda. En una sesión de relajación guiada, te ayudaremos a liberar el estrés, calmar la mente y fomentar un estado de paz interior.



Director de la Experiencia:



DR. PEDRO RODRÍGUEZ

Médico Reumatólogo especialista en medicina funcional con más de 40 años de experiencia en el manejo holístico e integral de la salud. Cursó sus estudios en Moscú “Summa cum laude” en la Universidad de Druzhba Narodov de Rusia. Ha realizado estudios de homotoxicología, medicina natural, homeopatía, medicina funcional y PNL en Rusia, Alemania, Perú, Argentina y Colombia. El Dr. Rodríguez es actualmente el director científico de la clínica de Medicina Integrativa SaludDar en Bucaramanga y es fundador de Sindamanoy, centro experiencial de vida sana en Zapatoca.



“SI LO QUE VES Y TE
SUCEDE, YA SEA EN TU
SALUD TUS NEGOCIOS O
TU VIDA EN GENERAL,
NO ESTÁ ACORDE A TUS
ASPIRACIONES Y
NECESIDADES ¡NO TE
ESFUERCES POR
CAMBIAR TU MUNDO
EXTERIOR! TAN SOLO
REVISA TU NIVEL DE
ENERGÍA
PREGUNTÁNDOTE: **¿QUÉ
ME SOBRA? ¿QUÉ ME
FALTA? ¿QUÉ DEBO
CAMBIAR?**”

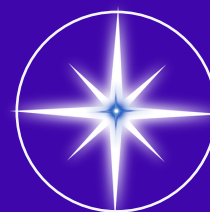


Profesionales y guías que acompañan la Experiencia



**Martha
Núñez**

Profesional apasionada por el bienestar integral. Integra nutrición, mente y cuerpo para diseñar hábitos sostenibles que elevan la calidad de vida a través de la nutrición. Con sólida experiencia en entornos de medicina integrativa y alternativa, acompaña a personas y equipos desde la prevención, el equilibrio y el rendimiento saludable, ofreciendo un apoyo completo y humano orientado a resultados reales

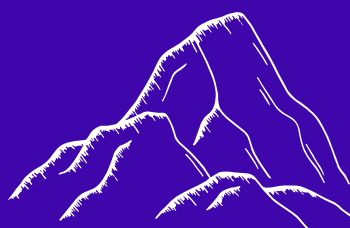


**Ibalhú
Rodríguez**

Me alegra que estés aquí. Un poco sobre mí: soy una mujer feliz de acompañar nuestro despertar consciente como humanidad sabia. Antropóloga y psicoterapeuta transpersonal con más de 20 años acompañando procesos de transformación humana. Integro saber científico y sabiduría milenaria para crear experiencias de autoconocimiento que alinean mente, emoción, cuerpo y Alta Consciencia. Como guía de Tarot Cuántico, y Sesión de Luz Arcoiris (terapia con Psilocibina) facilita encuentros profundos de expansión interior. Uno la psicoterapia, el pensamiento sistémico y el lenguaje arquetípico para apoyar decisiones, atravesar transiciones y activar el poder personal con presencia y ternura profesional. Mi propósito es acompañarte a vivir en coherencia con tu verdad, con herramientas simples, ritualidad consciente, ciencia y amor.



**Rey
Díaz**



¡Mucho gusto!

Soy Reynaldo Díaz Rueda, más conocido como Don Rey, un montañero habitante de La Montaña Mágica, una reserva natural en Zapatoca (Santander) de donde soy oriundo, donde conectamos con las fuerzas naturales y sus elementales, para aprender y poder ver las posibilidades inmensas que ofrece el Universo para vivir lo mejor está experiencia de ser humano. La misión que he emprendido es llegar con este legado a dónde quiera que pueda, ¡Nos vemos en este maravilloso programa!.



**Miltón
Riveros**

Cantautor bogotano de música medicina, caminante de la sabiduría ancestral Muisca. Desde hace mas de diez años, trabaja en la creación de composiciones musicales en torno al relacionamiento con la vida desde una visión ancestral a partir del compartir de espacios ceremoniales con sabedores y sabedoras de comunidades ancestrales. Participa actualmente desde el campo académico y espiritual con aportes a la Educación Ambiental desde la música medicina. Es Licenciado en Matemáticas, Especialista en Formulación y evaluación de proyectos y Magister en Educación.



LUGAR DE LA EXPERIENCIA

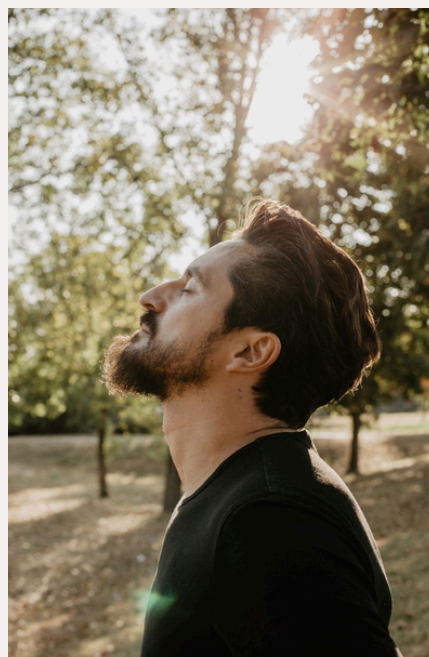


Sindamanoy
CENTRO HOLÍSTICO
Zapatoca



CLIMA: 14-22 °C
WWW.SINDAMANOY.COM
KM 1 VÍA AL MIRADOR DE LOS GUANES
ZAPATOCA | SANTANDER | COLOMBIA

Sindamanoy es un espacio mágico diseñado especialmente para vivir el bienestar y la transformación en contacto con la naturaleza. La casa de vapor, la maloca, la piscina claro de luna, el jacuzzi herbal, la cabaña del silencio, la plaza de lodos, sus senderos y jardines, son espacios que invitan a la práctica viva de la conciencia y el bienestar mente-cuerpo.



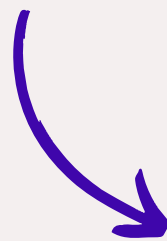


ELIGE TU ALOJAMIENTO IDEAL

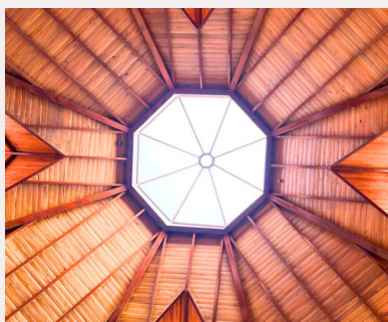


SUITE EL ORIGEN

Habitación moderna | Baño privado | Cama Extragrande | Muy amplia con vista

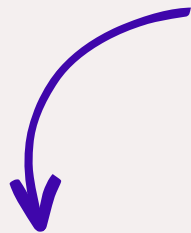


**PARA QUIENES
PREFIEREN LA
EXCLUSIVIDAD Y EL
CONFORT.**



CABAÑA ECOALDEA

Habitación de madera |
Baño privado | Cama doble |
Acomodación individual,
doble o triple



**PARA LOS AMANTES
DE LA NATURALEZA**



Sindamanoy
CENTRO HOLÍSTICO
Zapatoca



ITINERARIO

Sujeto a modificaciones según las condiciones climáticas

DÍA 1

3:30 - 4:00 pm **Ingreso a Sindamanoy Centro Holístico. Check-In.**

4:00 - 6:00 pm Introducción al Programa Detox Mente Cuerpo, ¡Salto Cuántico!

6:00 - 7:00 pm Charla Alimentación Molecular: El cultivo de la energía.

7:00 - 8:00 pm Cena Saludable, Molecular (generosa en proteínas y minerales)

8:00 - 9:30 pm Cine Foro Consciente



DÍA 2

7:00 - 7:30 am Detox y Jugo Bioactivador

7:30 - 9:00 am Meditación Activa con Ibalhú Experiencia Cuántica

9:00 - 10:00 am Desayuno Molecular (Generoso en proteínas y grasas saludables)

10:00 - 1:30 pm Conversatorio: Leyes Físicas y Cuánticas para la Vida.

1:30 - 4:00 pm Almuerzo y Descanso

4:00 - 7:00 pm Seminario -Taller: NAT 7 Alquimia Transformadora Soltar y Merecer

7:00 - 8:00 pm Cena Molecular (generosa en proteínas y minerales)

8:30 - 21:00 pm Meditación guiada: Conociendo el Yo Cuántico.





ITINERARIO

Sujeto a modificaciones según las condiciones climáticas

DÍA 3

7:00 - 7:30 am Detox y Jugos Bioestimulantes

7:30 - 9:00 am Meditación Activa: Abriéndome a Soltar con Amor, con Ibalhú Experiencia Cuántica

9:00 - 10:00 am Desayuno Molecular (Generoso en proteínas y grasas saludables)

10:00 - 1:30 am Conversatorio: Física Newtoniana y Física Cuántica para la Vida Diaria

1:30 - 4:00 pm Almuerzo y Descanso

4:00 - 7:00 pm Seminario -Taller: NAT 7 Alquimia Transformadora Soltar y Merecer

7:00 - 8:30 pm Cena Molecular (generosa en proteínas y minerales)

8:30 - 21:00 pm Ceremonia del Fuego, Ritual Iniciación a la Transformación Cuántica



DÍA 4

7:30 - 8:00 am Detox y Jugos Bioestimulantes

8:00 - 9:00 am Meditación Activa: Abriéndome a Merecer con Gozo con Ibalhú Experiencia Cuántica

9:00 - 10:00 am Desayuno Molecular (Generoso en proteínas y grasas saludables)

10:00 - 11:30 am Lodoterapia Ionizada, Conexión Mente, Cuerpo, Yo Cuántico

11:30 - 1:30 pm Conversatorio: Salto Cuántico

1:30 - 2:30 pm Almuerzo y Descanso

2:30 - 4:00 pm Cierre de la Experiencia





Conoce la experiencia de otros participantes



Jimena:

Me motivó la idea de poder hacer un **viaje dentro de mi**, de desconectar de las rutinas y poder conectarme con mi ser interior, de conocer gente que vibra en armonías parecidas a las mías y por llenarme de conocimiento. La experiencia fue maravillosa, aprendí muchas cosas valiosas para mi vida, me relajé, interactué con la naturaleza, con otros seres de una forma increíble, y lo más transformador, **entender y aprender que lo que como, pienso y hago, es lo que soy**. Yo le diría a las personas que este es un espacio lleno de magia, donde encontrarse con uno mismo es maravilloso y que **será uno cuando vaya y otro cuando se vaya**.



Miguel Angel:

Tuve la valiosa oportunidad de participar en el retiro saludable en Sindamanoy y hoy, a tan solo mes y medio de estar aplicando estos conocimientos, he visto mejoras notables en mi salud: **Desapareció el problema de falta de respiración** y fatiga al menor esfuerzo como el de caminar. Hoy ya hago rutinas de 11 kms diarios sin fatigarme. La **terapia de la casa de vapor** me sirvió muchísimo porque desprendí muchas flemas, aflojó residuos que me había dejado el Covid en mis pulmones y desde ese momento junto con las terapias de respiración consciente pude respirar normalmente. Adicionalmente, en cuanto a mi salud física **me he librado de 16 kg de sobrepeso**, mi nivel de glucosa está en 80 mg/dL y mi tensión arterial está normal en 120/80. Dicho retiro me sirvió para **replantear mi propósito de vida** con base en lo aprendido y enfocarme como primer eje en el cuidado de mi salud.



Gladys:

El programa fue el mejor regalo que nos pudimos dar, conocer gente maravillosa, aprender tantas cosas tan importantes para mejorar nuestra calidad de vida, el equipo de trabajo de Sindamanoy son muy especiales, **aprender a alimentarnos** interna y externamente es algo que debemos hacer siempre, poder contar con la **asesoría en salud** de una persona con tanto conocimiento como el Dr. Pedro, agradecida con Dios por la oportunidad que me regaló de estar en este sitio tan maravilloso y con personas tan especiales como las que conocí. **Gracias por tanto**.



Noviembre

14 al 17

**ZAPATOCA
2025**



¿QUÉ LLEVAR?

- Anti-solar y sombrero o gorra.
- Los medicamentos que acostumbras tomar.
- Vestido de baño y chanclas .
- Zapatos cerrados para caminar o hacer ejercicio.
- Ropa cómoda.
- Abrigo (el clima en Zapatoca puede variar entre los 15 y 25 °C).
- La mejor actitud para aprender una nueva forma de vivir tu salud.

Inversión

2' 500.000 COP

TARIFA AÑO 2025

Para hacer efectiva la reserva se debe realizar el pago del anticipo por persona a la cuenta de SaludDar Somos Salud IPS.

DATOS BANCARIOS

SOMOS SALUD IPS SAS

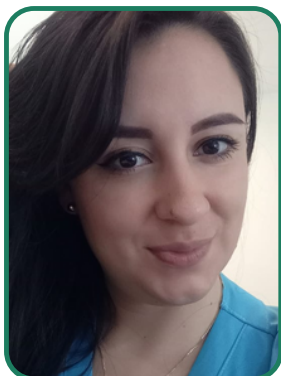
NIT: 800117592-4

BANCOLOMBIA-AHORROS

CUENTA N° 60675289188

Reserva con el 50% tu cupo

CONTACTO Y RESERVAS:



Leidy Villabona

 **+57 321 3476069**

 **(607) 6432418 EXT 25**

¡Será un placer asesorarte!



“El mejor plan que puedes hacer es aquel que deja huella en tu vida y tiene la capacidad de transformarte para convertirte en tu mejor versión. Eso para mí son los retiros en Sindamanoy.”



Noviembre
14 al 17
ZAPATOCA
2025

¡Salto Cuántico!

Merece y Aprende ¡Salta!... te brotarán las alas.

Si quieres hacer un cambio profundo en tu estilo de vida, esta experiencia es la oportunidad ideal para lograrlo.

Limpia tu cuerpo,
conecta tu alma,
¡Ahora vuela!



ORGANIZAN



Sindamanoy
CENTRO HOLÍSTICO
Zapatoca

www.saluddar.com