



# *Retiro Healthy Reset*

San Vicente de Arévalo

19.01 - 21.01

**thegreenfuel**





Únete a una experiencia transformadora.

Este retiro nace como un espacio de aprendizaje y experimentación, para que profundices en la alimentación natural y consciente a través de diferentes talleres.

Permítete un *reset* para tu organismo a través de un viaje culinario donde aprenderás las bases de la cocina saludable.

Descubre de lo que es capaz tu cuerpo y mente gracias a las clases de yoga y pilates que realizaremos durante el fin de semana.

Deporte / Cocina / Nutrición / Naturaleza













# *La comida*



Para nosotras la alimentación es clave para alcanzar el máximo bienestar.

Toda la comida retiro es plant based y sin gluten, con vegetales y frutas ecológicas. Contamos con proveedores y marcas de confianza que nos abastecen con sus mejores ingredientes y productos.

Si tienes cualquier intolerancia o alergia no te preocupes, adaptaremos el menú a tus necesidades





Siempre contamos con los mejores productos  
de nuestras marcas de confianza

varitas | SOL natural | conasi



# *El lugar*



El Aceitunero Casa Rural se ubica en una zona rural en el corazón de la Moraña, en Ávila, en plena estepa castellana, rodeado de mar de cereal en la meseta de Castilla y León.

«Ancha es castilla», la vista no abarca, cruzarla es perder de vista el horizonte de un lado, de otro y de todos, inmenso espacio en el que aparecen campos de cereales: trigo, cebada, maíz..., polvaredas de un rebaño de ovejas que pasta o de un tractor que ara y prepara la sementera bajo un cielo infinito y un sol mustio sobre una tierra plana y sin sombras.

La casa se encuentra muy bien ubicada geográficamente estando muy cerca de Madrid (139Km), Arévalo (13km), Ávila (48km).







# *El alojamiento*



Tendrás una habitación compartida (con otra persona)  
en la Casa Rural El Aceitunero.

La casa cuenta con piscina privada, patio y una sala exclusiva para realizar yoga.  
Además contamos con una plataforma en medio del pinar  
para practicar deporte al aire libre.









Deporte / Cocina / Nutrición / Naturaleza



# Quién organiza



## Amanda Ortega y Beatriz Moliz

Somos co-fundadoras de The Green Fuel: escuela de cocina saludable plant-based y estudio gastronómico.

Estamos formadas en comunicación, dietética, alimentación saludable y cocina terapéutica.

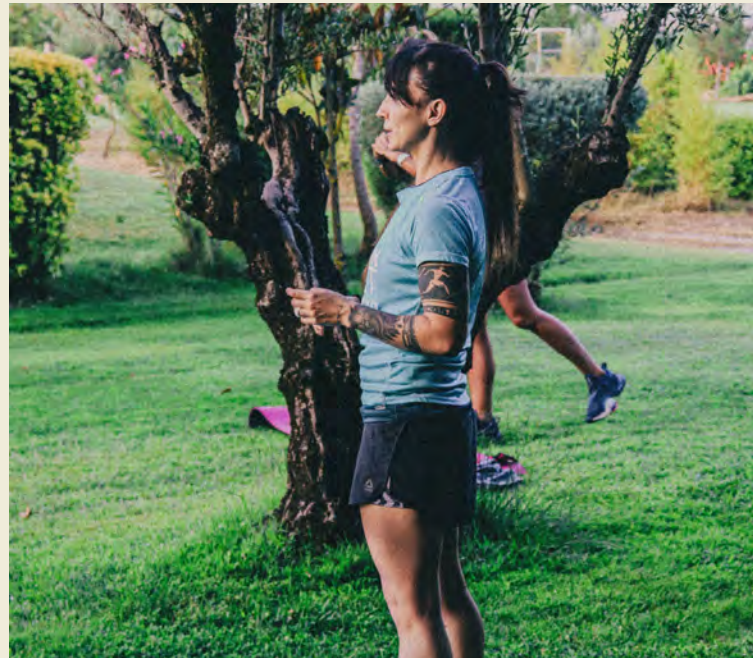
Para nosotras, la cocina y la educación nutricional son clave para alcanzar el máximo bienestar. Queremos acompañarte en el camino y ofrecerte nuestro apoyo en tu proceso de cambio y aprendizaje.

## Rosario Outón

Asesora deportiva y de planes personalizados (APECED).

Siempre he estado dedicada al mundo del deporte. Apuesto por una vida activa en todos los niveles y creo a ciegas en el valor del trabajo en equipo. Doy fe de que la gente se mueve y supera retos todos los días, pero quiero llegar a todos aquellos que todavía no se atreven con su objetivo.

¿Te animas? ¿Cuál es el tuyo?











# *Retiro Healthy Reset*

Reserva tu plaza

**thegreenfuel**