

DESPIERTA TU FUERZA VITAL, LIDERA CON  
PROPÓSITO

PAGE 01

# IGNEA: RETIRO DE TRANSFORMACIÓN INTEGRAL

DARK *Feminine*  
ENERGY

DEL 29 AL 31 DE  
MAYO

# *Introduction*

Dark Feminine Energy presenta su primer Retiro de Transformación Integral, un encuentro exclusivo para 18 empresarias de distintos sectores que buscan reconectar con su esencia y potenciar su liderazgo.

*¿Este retiro es para ti?*



# OUR HISTORY

Nuestro enfoque se centra en promover el liderazgo y el emprendimiento, integrando el concepto de "**Dark Feminine Energy**" como un elemento clave en la redefinición de la feminidad. Este concepto, lejos de ser un error gramatical, representa una visión amplia y dinámica de la feminidad, incorporando aspectos tradicionalmente asociados con la psique masculina, como la ambición, el poder y el éxito.

SOMOS UNA LOGIA  
PARA EMPRESARIAS

DESPIERTA  
TU FUERZA VITAL



# CONTENTS

PAGE 04



Introduction

Our History

Contents

About our program

Our mission

Our Home for Three Days

Project Itinerary

What You'll Take Home from This  
Experience

Our Partner Brands

Speakers & Founder

Our team

Let's Contact



# ABOUT OUR PROGRAM

Durante tres días de desconexión total, se vivirá una experiencia única que combina:

- Talleres de neurociencia aplicada,
- Clases de yoga, pilates y meditación,
- Expresión a través del arte y la pintura,
- Alimentación consciente con un catering saludable y exquisito.

Una invitación a recargar cuerpo, mente y alma, en un entorno diseñado para la expansión personal y profesional.



# OUR MISSION

Empoderar a mujeres líderes y emprendedoras a través de un enfoque holístico que integra la innovación en liderazgo. Nos dedicamos a ofrecer herramientas, recursos y espacios que promuevan un equilibrio entre el éxito empresarial y el bienestar individual, celebrando la feminidad desde una perspectiva inclusiva y multidimensional.



# OUR HOME FOR THREE DAYS

Duración: 53 horas de programa  
Lugar: Valdelaseras, Badajoz.



Descubre el Refugio de Nuestra Transformación



# PROJECT ITINERARY

## PLANING VIERNES 29

### 12:00 - Check-in

Bienvenida y recepción de las participantes. Degustación de caviar con ostras y champagne.

### 13:00 - Distribucion de habitaciones / Presentación y establecimiento de intenciones

Conoceremos a las demás participantes, compartiremos nuestras expectativas y estableceremos las intenciones personales para el retiro.

### 14:00 - Comida en grupo

Comida saludable para recargar energías y seguir con la jornada.

### 16:30 - Neurotaller: ¿Cómo cuidar tu energía vital? + Breathwork

Introducción al concepto de energía vital y cómo cuidarla.

Exploraremos qué es la energía vital y cómo influye en nuestro bienestar diario. A través de hacks basados en neurociencia y estrategias simples, aprenderemos a gestionarla de manera efectiva para vivir con mayor equilibrio, claridad y productividad.

**Breathwork:** Respiración consciente con respaldo científico. Nos adentraremos en una poderosa técnica que consiste en modificar de forma intencionada nuestro patrón respiratorio para transformar nuestro estado físico, mental y emocional. La respiración consciente se presenta como una herramienta accesible y efectiva para regular el sistema nervioso y restablecer el equilibrio interno de forma inmediata.

### 18:00 - 18:30 Break

### 18:30 a 19:30 Clase de Hatha Yoga

Movimiento consciente para todos los cuerpos: Una práctica suave, adaptable a todos los niveles y tipos de cuerpo. Alternamos ejercicios de flexibilidad y tonificación, buscando el equilibrio entre fuerza y fluidez. A través del movimiento consciente, cultivamos la conexión entre cuerpo y mente. Finalizamos con una sesión de relajación profunda para integrar la experiencia desde la calma.

### 20:00 - Cena y tiempo libre

Disfrutaremos de una cena ligera y nutritiva, seguida de tiempo libre para socializar o relajarnos en el entorno natural.



## PLANING SABADO 30

### **09:00 - Detox / Meditación en coherencia cardíaca**

Comenzamos el día con una práctica de meditación centrada en la coherencia cardíaca, que alinea mente y corazón para un estado de calma y claridad.

### **10:00 - 12:00 | Desayuno saludable & Show Cooking con Maria Camila + Momento Matcha**

Comenzamos el día con un desayuno nutritivo y lleno de sabor, preparado en vivo por Camila, nuestra chef holística y colaboradora invitada. Una experiencia culinaria consciente donde aprenderemos recetas sencillas y energizantes para incorporar a nuestra rutina diaria, mientras nutrimos cuerpo y alma desde el primer bocado.

### **12:20 - 13:00 Neurotaller: Biohacking para alcanzar tu máximo potencial**

Aprenderemos sobre biohacking, cómo utilizar la ciencia y el auto cuidado para optimizar nuestro rendimiento físico y mental. Estrategias prácticas para llevar a nuestra vida diaria.

### **13:15 - 14:40 Té & Clase de Cerámica: “Cuerpos que Hablan”**

En esta experiencia guiada, la cerámica se convierte en un canal de expresión íntima y poderosa. A través del arte de moldear con las manos, nos conectaremos con la tierra, el cuerpo y la feminidad que habita en cada una de nosotras.

### **15:00 - 16:30 Almuerzo en grupo**

Almuerzo saludable para reponer energías después del senderismo.

### **16:30 a 17:30 Break and Pool - Momento MIKA**

### **18:00 - 19:00 Clase de Pilates:**

Una sesión revitalizante diseñada para aumentar la conciencia corporal, mejorar la postura y fortalecer el centro del cuerpo. Guiada por una instructora certificada, esta clase ayudará a las participantes a reconectar con su cuerpo a través de movimientos controlados y respiración consciente, marcando el inicio de un fin de semana enfocado en el bienestar y el equilibrio interior.

### **19:20 - 20:00 Visita guiada a la Almazara**

Donde podréis conocer el proceso de producción de aceite de oliva con obsequios por parte del club.

### **21:15 - 22:30 Cena de Blanco y**

### **22:30 - 23:30 Fogata- Círculo de mujeres (revitalizando la energía) con Ceremonia de Fuego**

Disfrutaremos de una cena deliciosa y nutritiva seguida de un ritual simbólico para liberar lo que ya no nos sirve y fortalecer lo que deseamos cultivar (fuego). Un acto de transformación energética en el que trabajaremos con la energía de los elementos.

## PLANING DOMINGO 31

### **09:00 - 10:00 Detox - Meditación con Visión Board. “Encontrando nuestro propósito”**

Visualización de soltar creencias limitantes, practica de visualización para abrirnos al flujo de oportunidades en nuestras vidas. Realización de visión board creativo.

### **10:30 - 11:30 Desayuno Eco Gourmet**

Un desayuno relajado para prepararnos para el día.

### **12:00 a 14:00 - Paseo Consciente: "Raíces y Rituales del Territorio"**

Paseo a un pueblo que nos acoge próximo a nuestra estancia. Una invitación a reconectar con la tierra, con las historias locales. Durante este paseo, exploraremos rincones encantadores, descubriremos tiendas o proyectos artesanales, y si el tiempo lo permite, nos detendremos a tomar un café o infusión en algún lugar típico. Será también un momento perfecto para compartir entre nosotras de forma más espontánea.

### **14:15 - 15:15 Ponencia: “De estudiante a empresaria: el poder de las redes sociales”**

A cargo de Carmen Pina, fundadora y estratega digital, esta charla inspiradora nos mostrará cómo utilizar las redes sociales como una herramienta para construir una marca personal sólida, conectar con una comunidad auténtica y transformar ideas en negocios con propósito. Un espacio para aprender, inspirarse y llevarse estrategias reales para aplicar desde el primer día.

### **15:20 - Mindful Picnic despedida**

Comida en grupo, celebrando la evolución vivida y con la promesa de seguir adelante con lo aprendido.

### **17:15 Momento Testimonio**

### **18:00 Check out de Despedida**

Cierre Consciente



# WHAT YOU'LL TAKE HOME FROM THIS EXPERIENCE

- 3 días de alojamiento compartido en habitación doble en la exclusiva Finca 5\* Valdelaseras, rodeadas de experiencias transformadoras y aprendizajes significativos.
- Regalos especiales pensados para ti, como cortesía del club.
- Desayunos gourmet cuidadosamente seleccionados para comenzar el día con energía y bienestar.
- Clase de cocina consciente, una experiencia culinaria donde aprenderás recetas sencillas, saludables y energizantes para integrar a tu rutina diaria.
- Picnic y cenas gastronómicas únicas, diseñadas para nutrir cuerpo y alma.
- Bebidas naturales: agua de jamaica y agua mineral disponibles durante todo el día, en coherencia con la esencia del entorno (se sugiere evitar el consumo de alcohol).
- Encuentro exclusivo con 4 patrocinadores sorpresa, incluyendo obsequios especiales de sus marcas.
- Visita guiada a la Almazara, donde descubrirás el proceso artesanal de producción del aceite de oliva, acompañada de un detalle especial ofrecido por el club.



# OUR PARTNER BRANDS

MARCA 1

BIENESTAR

MARCA 2

BELLEZA

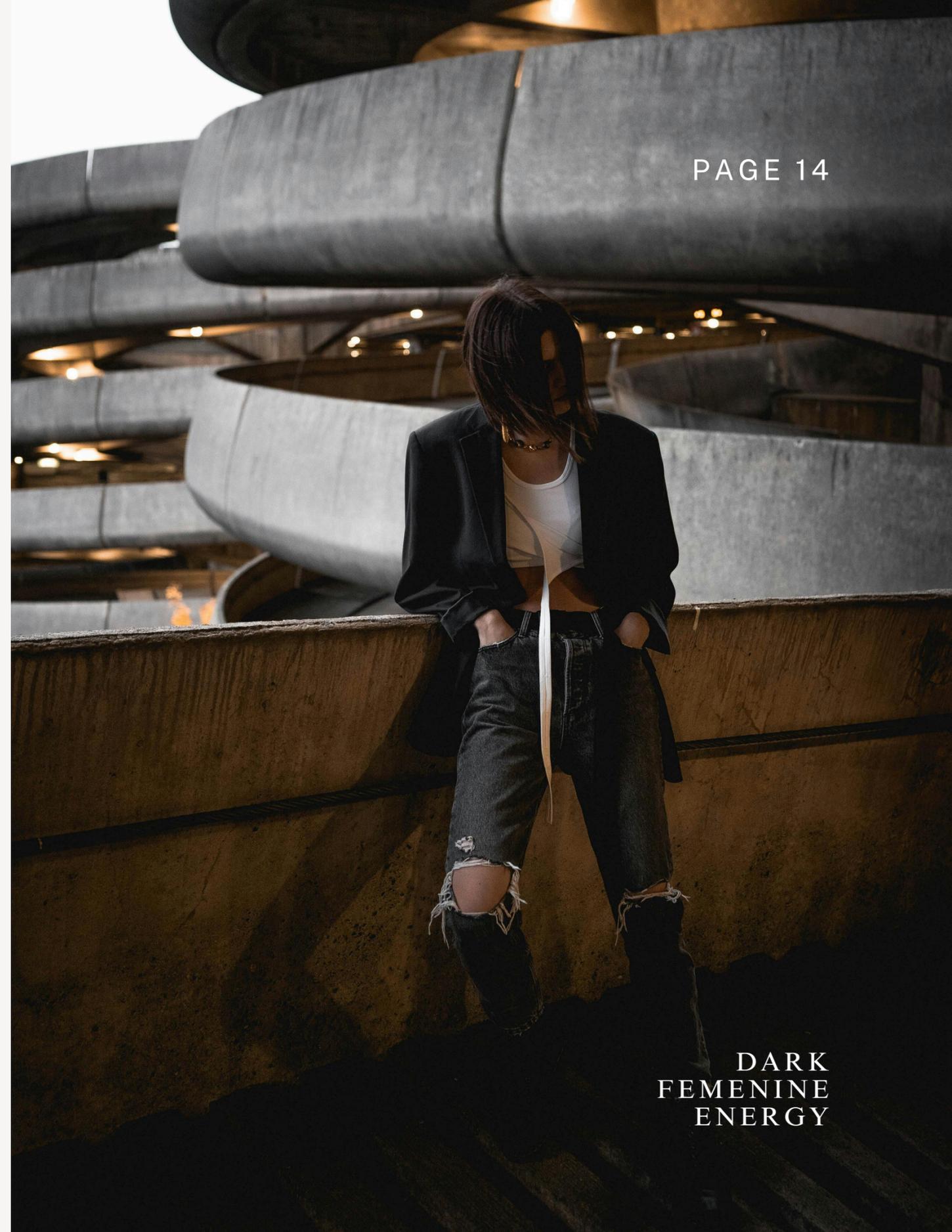
MARCA 3

CONEXIÓN

MARCA 4

ESTILO DE  
VIDA

PAGE 14



DARK  
FEMENINE  
ENERGY

# SPEAKERS

INVOLVEMENT

&

# FOUNDER

ABOUT ME



# Carmen Pina

## Influencer y amante de la hípica

¿Quién es Carmen Pina? Soy una joven empresaria española que me he posicionado como una figura emergente en el mundo del lifestyle y la moda. Participante del reality show ¡Vaya Vacaciones!, donde nace el deseo de explorar nuevas experiencias en televisión.

Soy una apasionada del mundo ecuestre y compito en doma clásica junto a mi caballo **Pinto**, con quien mantengo una conexión única. Aficionada por la moda, el bienestar y el mindfulness, intento reflejar tanto en mis redes sociales como en mi faceta empresarial, un mensaje de motivación que lleva consigo mucha intención. Además, me sumo activamente al movimiento Body Positive.

Actualmente, estoy a punto de lanzar al mercado mi primer libro, "**Pasaporte hacia el Éxito**", un proyecto donde comparto mi visión de transformación y superación personal. Como bien dice mi eslogan de marca; pase de ser estudiante a empresaria, guiando a mi comunidad desde la experiencia.

Hoy, gracias a mi estrategias enfocada en redes sociales y marca personal, mis clientes ya han facturado más de 10 millones de euros.

redes sociales, **Carmen Pina (@carmenpina)** ya se ha convertido en un referente para cientos de miles de personas. *Pasaporte hacia el éxito* recoge todas las lecciones que ha aprendido en su recorrido personal y laboral y que ahora comparte con todo detalle con esas personas que, como ella, sueñan con alcanzar sus propias metas y convertirse en la mejor versión de sí mismas.

BIBLIOGRAFÍA

Últimos libros de Carmen Pina

**PASAPORTE HACIA EL ÉXITO**

CON MÁS DE 651.000 SEGUIDORES EN SU CUENTA DE INSTAGRAM

19:04 yumpu.com

**Carmen Pina: “El éxito está en crear el contenido más perfecto, chulo y original”**

PRNOTICIAS ENTREVISTA A LA INSTAGRAMER MADRILEÑA DE 25 AÑOS

Carleth Morales — 2 años Ago

Su profesión  
Influencer

Tiene una relación...  
Con Rubén Shan

**Carmen Pina, creadora de contenido y coaching para empresas**

Con tan solo 16 años, la madrileña Carmen Pina tuvo claro que quería ser emprendedora. Su primera idea de negocio nació en Rumanía, país en el que vivía su padre, tras detectar que allí había una necesidad de gimnasios low cost. Sin embargo, su proyecto nunca llegó a ver la luz, **ya que en ese momento no era el lugar donde tenía que estar.** “Fui de

# Maria Camila Bedoya

Actriz | Presentadora | Ingeniera Comercial | Creadora de **Vivrae & Recetario de Cami** | Especialista en Bienestar y Alimentación Consciente | Marketing Digital & Content Creator

Soy actriz, modelo, presentadora e ingeniera comercial nacida en Colombia y actualmente radicada en Madrid. Tengo más de 5 años de experiencia en medios, liderando proyectos como CEO y fundadora de empresa en el sector del bienestar y la gastronomía. Mi enfoque combina creatividad, conciencia y estrategia.

Fundé y dirigí dos restaurantes de comida saludable en Colombia, con distribución nacional de productos como **waffles** y **stevias** naturales, llevando el concepto de “**felicidad hecha comida**” También soy la creadora de **Recetario de Cami**, un espacio de recetas saludables y consciente. En Ibiza, desarrollé servicios de catering para eventos, retiros y experiencias wellness, y fui Brand Ambassador de Island Hospitality, creando alianzas en el sector de la hostelería.

Actualmente lidero **Vivrae**, una marca que representa mi propósito: nutrir cuerpo y alma desde el amor propio, a través de eventos, showcookings, charlas, asesorías y productos saludables. Mi misión es clara: inspirar a las personas a vivir con bienestar, alegría y conciencia.



# Sheila Elizabeth Gómez

Empresaria venezolana radicada en Madrid desde hace 8 años. Titulada en Finanzas y actualmente cursando un programa ejecutivo en Dirección de Empresas (MBA).

Inicié mi camino como emprendedora y hoy soy directora de **Sheel Real Estate SL**, empresa que fundé hace 5 años y que se especializa en la gestión de patrimonio de inversión hotelera premium, con operaciones a nivel nacional e internacional.

A punto de publicar mi primer libro titulado **“Estuve haciendo cuentas y me debo mucho”**, también soy fundadora del club **Dark Feminine Energy (DFE)**, un proyecto creativo con una potente iniciativa detrás. Una marca construida sobre bases sólidas de sororidad y networking profesional.

**DFE** representa un desafío constante con el propósito de ofrecer espacios a otras mujeres líderes, brindándoles oportunidades para desarrollarse de manera integral. **¿Cómo creemos que podemos cumplir con nuestros objetivos?**

A través de un enfoque holístico que le llamamos **“Vanguard Balance Collective”**, una metodología que fusiona liderazgo innovador, equilibrio entre lo tradicional y lo moderno, impacto social, desarrollo integral y el fortalecimiento de una comunidad colaborativa.



# OUR INTENTION

Ha sido un placer trabajar en la creación de esta experiencia, donde esperamos que se sientan validadas, celebradas y rodeadas de energía poderosa. Que este sea solo el primero de muchos retiros que compartamos juntas.

Nos vemos muy pronto para un viaje inolvidable.

Con cariño,

**El equipo de Dark Femenine Energy**



# OUR TEAM



FOUNDER DFE  
DIR. ESTRATÉGICA  
Empresaria

SHEILA GÓMEZ

DARK FEMENINE  
ENERGY



COLABORADORA DFE  
ANFITRIONA / CO- HOST  
Empresaria

MARIA CAMILA  
BEDOYA



COLABORADORA DFE  
ANFITRIONA / CO- HOST  
Empresaria

CARMEN PINA



COACH / MTRA. DE CEREMONIA  
EXPERTA EN NEUROCIENCIA  
Facilitadora Access Consciousness

LEILA ANTOLI

LOGIA DE  
EMPRESARIAS



# LET'S CONTACT

+34 666 658 559

[info@darkfemenineenergy.com](mailto:info@darkfemenineenergy.com)

[www.darkfemenineenergy.com](http://www.darkfemenineenergy.com)

Inversión: 720 € + IVA

ES98 1583 0001 1690 7616 5609 - *Dark Femenine Energy*

UN MUNDO ALINEADO COMIENZA CON UNA MENTE EN EQUILIBRIO