

RETIRO DE BIENESTAR

# Detox

## MENTE - CUERPO

Depura tu organismo y renueva tu energía.



Vivirás una experiencia transformadora de 3 días dedicada a la desintoxicación integral, la alimentación sana y la serenidad.



**DIRIGE:** Dr. Pedro Rodríguez

Médico Reumatólogo experto en Medicina Integrativa y Funcional.



**Sindamanoy**  
CENTRO HOLÍSTICO  
Zapotoca



**SaludDar**  
Somos Salud IPS

Medicina  
Integrativa  
Funcional

RESERVAS:



+57 321 3476069



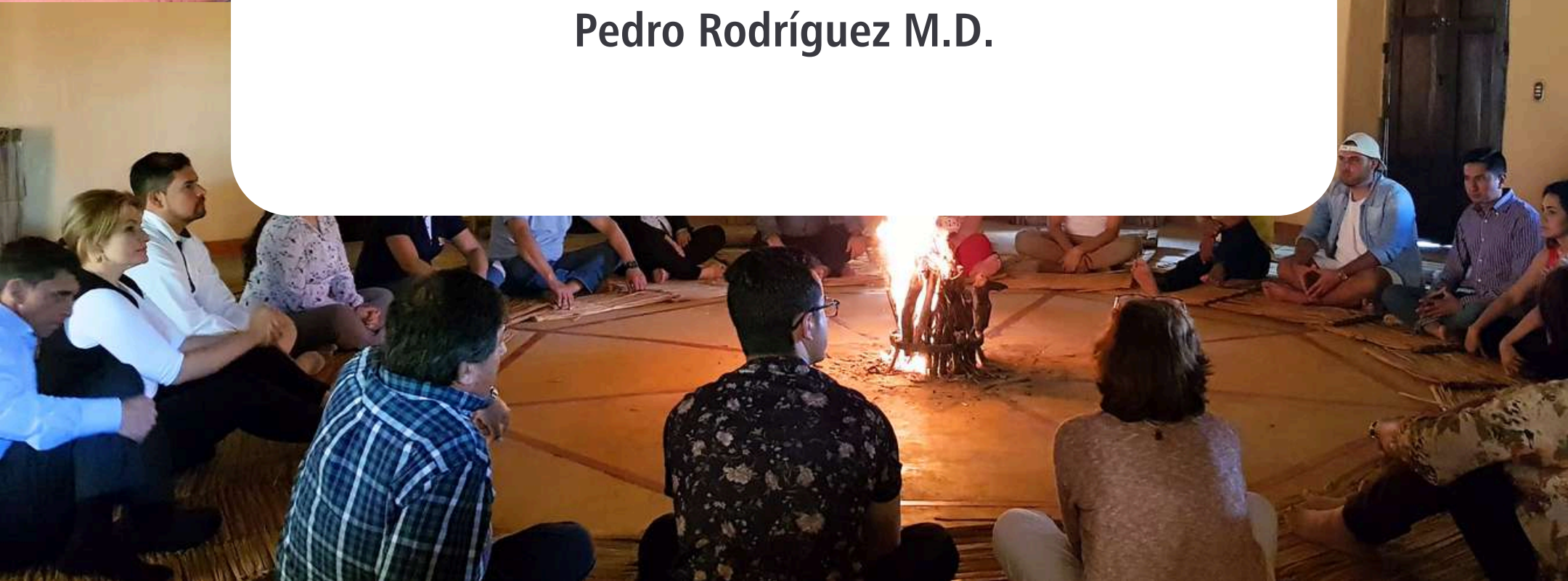


## ¿Qué es la Salud Integral Mente Cuerpo?

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 corporensensorial con vapores herbales y lodoterapia.
- ✓ Actividades de movimiento y relajación.
- ✓ Sesiones de conocimiento con el Dr. Pedro Rodríguez.
- ✓ Alimentación detox.
- ✓ Alojamiento 2 noches, 3 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 3 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 PREGUNTÁNDOSE:  
**¿QUÉ ME SOBRA? ¿QUÉ ME  
FALTA? ¿QUÉ DEBO  
CAMBIAR?”***







# LUGAR DE LA EXPERIENCIA



**Sindamanoy**  
CENTRO HOLÍSTICO  
Zapatoca



CLIMA: 14-22 °C  
[WWW.SINDAMANOY.COM](http://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

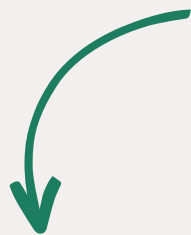


**PARA QUIENES  
PREFIEREN LA  
EXCLUSIVIDAD Y EL  
CONFORT.**



## CABAÑA ECOALDEA

Cabaña de madera | Baño privado | Cama doble | Acomodación doble o triple



**PARA LOS AMANTES  
DE LA NATURALEZA**



**Sindamanoy**  
CENTRO HOLÍSTICO  
Zapatoca



# 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.**







# ITINERARIO

*Sujeto a modificaciones según las condiciones climáticas*

## DÍA 1

<b>10:00</b>	-	<b>11:00</b>	Ingreso y Check-in. Coctel Detox de Bienvenida.
<b>11:30</b>	-	<b>13:00</b>	Introducción al programa Detox Mente Cuerpo: Una oportunidad para sanar.
<b>13:00</b>	-	<b>14:00</b>	Almuerzo
<b>16:00</b>	-	<b>18:00</b>	Conversatorio: "Tu no estás enfermo, estás intoxicado"
<b>18:30</b>	-	<b>19:30</b>	Cena
<b>19:30</b>	-	<b>20:30</b>	Fogata de intención: Revisando adicciones, resentimientos y emociones a transformar.

## DÍA 2

<b>7:00</b>	-	<b>7:15</b>	Bebida Detox
<b>7:15</b>	-	<b>8:00</b>	Sesión de movimiento y estiramiento corporal
<b>8:00</b>	-	<b>9:00</b>	Desayuno
<b>9:30</b>	-	<b>11:00</b>	Conversatorio: "Desintoxicar. Nutrir. Transformar."
<b>11:00</b>	-	<b>11:15</b>	Break & refrigerio
<b>11:30</b>	-	<b>13:00</b>	Casa de vapor: Detox Corpo-Sensorial en acción
<b>13:30</b>	-	<b>14:30</b>	Almuerzo
<b>16:00</b>	-	<b>18:00</b>	Conversatorio: "Limpiando nuestro pasado para sanar nuestro presente"
<b>18:30</b>	-	<b>19:30</b>	Cena
<b>20:00</b>	-	<b>21:00</b>	Sesión de relajación: Vivir más ligero

## DÍA 3

<b>7:00</b>	-	<b>7:15</b>	Bebida Detox
<b>7:15</b>	-	<b>8:00</b>	Sesión de movimiento y estiramiento corporal
<b>8:00</b>	-	<b>9:00</b>	Desayuno
<b>9:00</b>	-	<b>10:30</b>	Conversatorio: Propósito y resultados de vida: Una condición para sanar.
<b>10:30</b>	-	<b>11:00</b>	Break & refrigerio
<b>11:00</b>	-	<b>13:00</b>	Lodoterapia para la detoxificación corpo-sensorial
<b>13:30</b>	-	<b>14:30</b>	Almuerzo y Cierre
<b>15:00</b>			Check-out





## ¿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

**2.100.000 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.

**VALOR ANTICIPO: 600.000 COP**

### DATOS BANCARIOS

SOMOS SALUD IPS SAS

NIT: 800117592-4

BANCOLOMBIA-AHORROS

CUENTA N° 60675289188

## 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.”*



# Detox

## MENTE - CUERPO

SI QUIERES HACER UN CAMBIO PROFUNDO EN TU ESTILO DE VIDA, ESTA EXPERIENCIA ES LA OPORTUNIDAD IDEAL PARA LOGRARLO.

Limpia tu cuerpo, sana tu alma,  
**¡ahora vuela!**



ORGANIZAN



**SaludDar**  
Somos Salud IPS



**Sindamanoy**  
CENTRO HOLÍSTICO  
Zapatoca

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

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