

# FEMININE *Rising*

Program  
Retreat în Tenerife  
27 februarie-5 martie 2026

## *Vineri 27 februarie 2026*

- Aterizare (aprox ora 17:00-18:00) preluare aeroport
- Cina la restaurant oferita din partea organizatorilor
- Transfer la vila pentru cazare in nordul insulei, la Orotava



## *Sâmbătă, 28 februarie 2026 - Vindecare feminină energetică*

**7:30-8:30** - Mic dejun

**8:30-9:30** - Primul cerc de deschidere – mic ritual de deschidere de spatiu, introducere, meditatie de deconectare de vechi și conectare la energia unui nou inceput care se va revela pe parcursul retreatului, sharing personal si intentie

**9:30-10:45** - Practici pentru activarea energiei și reconectarea la corpul fizic

**10:45-12:00** - Workshop: Noțiuni de sănătate fizică și energetică feminina

**12:00- 18:00** - excursie opțională la vulcanul Teide (aprox 3700 m) sau relaxare la vila (jacuzzi, floating-tank, saună)

**19:00-21:00** - Cum utilizăm energia sexuală pentru vindecare

**21:00** - sharing înainte de culcare

## *Duminică, 1 martie - Relaxare feminina*

**7:30-8:30** - Mic dejun

**8:30-8:45** - Cerc de sharing

**8:45-12:00** - Practici pentru activarea energiei și lucrul cu oul de jad

Restul zilei- plaja, shopping

**20:00** - Sharing scurt inainte de culcare – întreține energia de integrare pe parcursul nopții si sustine procesul de visare

## *Luni, 2 martie - Magia relației de cuplu*

**7:30-8:30** - Mic dejun

**8:30-9:00** - Cerc de sharing

**9:00** - Practici pentru activarea energiei și reconectarea la corpul fizic

**10:00-12:00** - Workshop Sexualitate feminină taoistă și tantrica

**12:00-18:00** - timp liber sau vizita în Orotava (plimbare pe jos)

**19:00-21:00** - Relația de cuplu- magnetism, conectare, provocări, principii de viață împreuna



---

## **Marti, 3 martie - Abundența Feminina**

---

**7:30-8:30** - Mic dejun

**8:30-9:00** - Cerc de sharing

**9:00-12:00** - Practici pentru activarea energiei abundentei, principiile magnetismului feminin pentru prosperitate în toate domeniile vieții

**12:00-19:00** - timp liber sau excursie opțională cu vizita la Charco de la Laja, Charco del Viento, Icod de los Vinos, Puerto de la Cruz

**20:00-21:00** - Practici și meditații de abundență feminină;

- Stabilirea obiectivelor de abundență personală și încărcarea lor cu energie pentru a se materializa

---

## **Miercuri, 4 martie - Spiritul Feminin**

---

**8:00-9:00** - Mic dejun

**9:00** - Cerc de sharing

**10:00** - Plecare către sudul insulei - plaja, shopping

**17:00-20:00** - Ceremonie cu Cacao, Meditație de conectare la cele 5 elemente, Meditație pentru deschiderea inimii, Meditație pentru conectarea la starea de Zeiță - Ecstatic Dance (dacă vremea permite)

---

## **Joi, 5 martie - Plecarea către Romania**

---

**8:00-9:00** - Mic dejun

**9:00-11:00** - închiderea cercului, sharing+ mic ritual de plantarea semintelor pentru viitor Timp liber, bagaje, transfer către aeroport

---

## **Necesar pentru participante:**

---

- Jurnal personal
- Ținută de ceremonie de culoare roșie sau albă (pentru seara ceremoniei cu Cacao)
- Totem personal pentru altarul retreatului

## **Elemente speciale:**

- **Altarul** – vom avea un altar al retreatului la care fiecare participante va putea sa adauge un obiect (cristal, totem) pe care apoi il vor lua acasa
  - **Jurnalul zilei** – un caiet in care fiecare participante sa poata nota, la inceputul zilei sau la final, un cuvânt sau o propoziție concluzie pentru ziua respectiva
- 