



# *Retiro Fit*

San Vicente de Arévalo  
08.09 - 10.09

**thegreenfuel**





Únete a una experiencia transformadora.

Un retiro diseñado con mimo para que te llenes de motivación y energía.

Te llevarás mucha información que podrás integrar en tu día a día para mejorar tus hábitos y potenciar tu bienestar.

Un punto de inflexión que te acercará más a tus objetivos mientras disfrutas del proceso.

Un fin de semana en el que aprenderás las bases de la alimentación saludable, practicarás ejercicio, mejorarás tu rendimiento deportivo y potenciarás tu bienestar a todos los niveles.

Deporte / Cocina / Nutrición / Naturaleza

















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







# *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).





Deporte / Cocina / Nutrición / Naturaleza



# *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.











# 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.

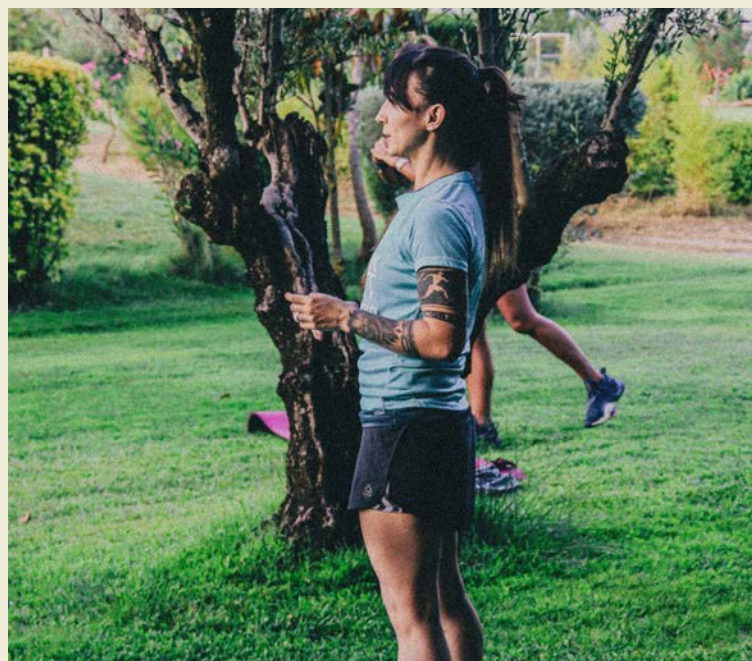
Queremos acompañarte en el camino y ofrecerte nuestro apoyo en tu proceso de cambio y aprendizaje.

## 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 Fit*

Reserva tu plaza

**thegreenfuel**