

EDICIÓN URUGUAY · 17 DE MAYO, 2026

(Re) Conectar

*Una experiencia de reconexión profunda
para mujeres en tiempos de alta demanda.*

¿Cuándo fue la última vez
que te preguntaste **cómo**
estás, de verdad?



Comprende · Regula · Vuelve a ti
[@reconectar.life](https://reconectar.life)

UNA INVITACIÓN ESPECIAL PARA VOLVER A TI

Hay momentos en la vida en los que una mujer sigue adelante, cumple, sostiene, responde... Pero por dentro siente que hace tiempo se viene postergando.

Sigue funcionando. Sigue resolviendo. Sigue estando para todo y para todos. Pero cada vez le cuesta más escucharse, sentirse y habitarse con verdad. Si algo de esto resuena en ti, este encuentro es para ti.

(Re)conectar nace como una invitación profunda a hacer una pausa con sentido. A salir, aunque sea por un día, del ruido, de la exigencia y del modo automático.

No desde la perfección. No desde la presión de “hacerlo bien”. Sino desde la posibilidad real de darte un espacio de presencia, comprensión y reconexión.

Será una experiencia íntima, cuidada y transformadora.

Estás invitada a vivir este encuentro con apertura, con honestidad y a tu propio ritmo. Porque tal vez no necesitas hacer más. Tal vez necesitas volver a ti.

***Te estamos esperando.
Con cariño, Janice y Camila.***



[@reconectar.life](https://www.instagram.com/reconectar.life)

¿ES PARA TI?

Si te ves en esto...

- 01 • ¿Te ven fuerte, capaz, resolutiva, pero por dentro te sientes agotada y sola con todo?
- 02 • ¿Vives en modo automático: produciendo, respondiendo, cumpliendo, sin tiempo real para escucharte?
- 03 • ¿Sientes el peso de la exigencia constante y ya no quieres seguir viviendo desde la sobrecarga?
- 04 • ¿Deseas comprender mejor lo que pasa en su cuerpo, en su mente y en sus emociones?
- 05 • ¿Buscas algo real, no una pausa de un día, sino herramientas concretas para una nueva forma de relacionarte contigo misma?

Este encuentro es para ti!



(Re)Conectar — Comprende. Regula. Vuelve a ti.



Qué es (Re)conectar

Una inmersión pensada para ayudarte a:

- Comprender el impacto de la sobrecarga en el cuerpo y la mente;
- Reconocer patrones emocionales, cognitivos y conductuales;
- Identificar creencias que te aprisionan;
- Desacelerar y aprender prácticas de regulación a través de la respiración, el cuerpo y la presencia;
- Acceder a tu interior de forma simple, profunda y sin dogmas;
- Construir un camino posible y práctico de continuidad para la vida real.

"Aprende a hacer de tu cuerpo y mente tus aliados en la vida real"



(Re)Conectar — Comprende. Regula. Vuelve a ti.

LA EXPERIENCIA

No es un retiro más. Es una inmersión con base científica.

Neurociencia aplicada · Regulación emocional · Prácticas somáticas

QUE VAS A VIVIR...

Conciencia

1

Entender el impacto de la sobrecarga. Salir del modo automático y aprender a leerse.

Regulación

2

Respiración, presencia, yoga accesible. Prácticas reales de desaceleración intencional.

Reorganización

3

La tríada pensamiento–emoción–comportamiento. Autoexigencia, culpa, creencias limitantes.

Reconexión

4

Volver a tus valores, tus límites, tu verdad interna. Sin dogmas, de forma libre.

5 Integración

Llevas un plan personal de sostén, prácticas simples y microacuerdos contigo misma.
No termina cuando te vas: apenas empieza.



reconectar.life

Diferenciales de la experiencia

Profundidad emocional con fundamento científico.

El diferencial de (RE)CONECTAR es que no es solo una experiencia para pausar. Es un espacio diseñado para comprender lo que te pasa, regular tu sistema y reconectarte contigo misma a través de prácticas basadas en evidencia, teoría clara y ciencia aplicada al cuerpo, la mente y el bienestar.

Que te llevas

Al final de la experiencia, te llevas:

- Más claridad sobre tu estado interno;
- Recursos concretos de autorregulación;
- Prácticas simples para incorporar en tu rutina;
- Un plan personal de sostén.



QUIÉNES TE ACOMPAÑAN

Dos expertas.

Un espacio de confianza.

PSICOLOGÍA · NEUROCIENCIA

Janice Linhares

Psicóloga brasileña, especialista en Neuropsicología Clínica y posgraduada en Neurociencias y Comportamiento. Terapeuta EMDR. Trabaja en la intersección entre ciencia del cerebro, salud emocional y rendimiento humano, traduciendo conceptos complejos en estrategias concretas para la vida real.

[@jalpsicologia](#)

YOGA · RESPIRACIÓN · MEDITACIÓN

Camila Brochado

Instructora de Ashtanga Vinyasa Yoga, respiración consciente y meditación. Acompaña a personas que buscan bajar el ritmo y reconectar con su cuerpo a través de prácticas somáticas adaptadas a las demandas del mundo actual, sin performatividad ni exigencia.

[@camibrochado](#)





LOS DETALLES

reconectar.life · contacto@reconectar.life

CUÁNDO

**17 de mayo
de 2026**

Inicio a las 10h.
Jornada completa.

DÓNDE

**Casa Hobbit
Uruguay**

[@casahobbituruguay.](#)
[Maldonado, Uruguay.](#)
[Ver en el mapa](#)

CUPOS

Limitados

Grupo pequeño e
íntimo para mayor
profundidad.

Inversión

TRANSPORTE INCLUIDO

U\$ 150

Traslado ida y vuelta
desde Montevideo

VEHÍCULO PROPIO

U\$ 120

Para quienes prefieren llegar
por sus medios

- Jornada completa con las dos facilitadoras —
- Almuerzo y merienda incluidos —
- Prácticas vivenciales guiadas —
- Material PDF con herramientas prácticas —
- Plan personal de sostén e integración post-experiencia —



Si algo de esto resuena en ti, este es tu momento.

*No necesitas llegar bien.
No necesitas estar lista.
Solo necesitas estar dispuesta a encontrarte contigo.*

QUIERO PARTICIPAR

@reconectar.life

Si sientes que este espacio es para ti pero hoy el dinero es una dificultad, escríbenos. Nos importa que quien sienta este llamado pueda al menos conversarlo.

Instagram

[@jalpsicologia](#)
[@camibrochado](#)

E-mail

contacto@reconectar.life

Whatsapp

[Contacte-nos clicando acá](#)

Website

www.reconectar.life

reconectar.life

Comprende · Regula · Vuelve a ti