

RETIRO NIÑA-NIÑO INTERIOR Y SANACIÓN



Un retiro para atender y actualizar nuestra parte más frágil.

Una mirada amorosa hacia nuestra esencia

¿CÓMO ES UN RETIRO DE NIÑA-NIÑO INTERIOR Y SANACIÓN?

Es un espacio muy especial para llevar a cabo ejercicios y prácticas para abordar el tema junto con ruedas de integración de las experiencias que tienen lugar durante las propuestas.

Siguiendo cada cual su ritmo, sin forzar ninguna vivencia, con respeto y delicadeza, se trata de un recorrido hacia dentro para detenernos y ocuparnos de los contenidos que continúan abiertos generando malestar emocional por mucho tiempo que haya transcurrido.

Los asuntos desatendidos, negados, rechazados, ignorados, no desaparecen sino todo lo contrario, gritan por ser vistos y actualizados. Cuando no nos ocupamos de ello, degeneran en estados crónicos de desánimo, apatía, irritabilidad, reticencia, desconfianza, temor, etc., que atribuimos a otras causas pero que en muchas ocasiones tienen una relación directa con el dolor almacenado y no elaborado de tempranas edades.

No pretendemos solucionar toda una vida en un fin de semana pero si iniciar, retomar o conocer el camino hacia lo más esencial de nuestro ser, cómo pacificar esa etapa de vulnerabilidad, fragilidad, ternura, curiosidad, creatividad, dependencia afectiva, que quedó dañada y urge reparar para alcanzar la paz.

Dirigido a personas mayores de 18 años, no se requiere ningún conocimiento previo.

¿CUÁLES SON LAS PAUTAS DEL RETIRO?

Damos inicio con una presentación para que las personas participantes puedan compartir qué les motiva a asistir y cualquier otro aspecto que deseen comunicar.

Explicamos las pautas del retiro invitando, desde el inicio, a mantener una actitud de compromiso con el trabajo que se va a ir desplegando.

Los ejercicios y las prácticas se llevarán a cabo en la sala de trabajo principalmente. Hay descansos por la mañana, al mediodía y a media tarde en los que se podrá disfrutar del exterior y el entorno. Después de la cena se realiza alguna propuesta de distensión.

Se pedirá de permanecer en la sala y no marchar durante las actividades. Si por algún motivo no se pudiera seguir alguna, se trata simplemente de quedarse en posición sentada, tumbada o como convenga.

¿QUIÉN FACILITA?

M^a Rosa Parés, Co-fundadora y Co-directora de SALUD CREATIVA, formada en Mindfulness y diversas disciplinas humanistas, practicante comprometida de Meditación.

LUGAR DE REALIZACIÓN

Masía Can Llop

Entorno natural comarca Anoia

08787 Carme

a 1h10 de Barcelona ciudad en coche, acceso fácil (no pista forestal)

Si vienes en tren, se hará un viaje común de La Pobla de Claramunt al lugar a las 17:00.

PROGRAMA

Día 1

18:00 a 18:30 Presentación del retiro y pautas

18:30 a 19:00 Presentación de los participantes

19:00 a 20:15 Dinámicas de comunicación, expresión, confianza, cohesión

20:15 a 20:45 Meditación

21:00 Cena

22:15 a 22:45 Soltar el cuerpo, identificación de sensaciones y memorias corporales

22:45 a 23:15 Registro individual de las vivencias de la tarde

Día 2

7:30 Despertar

8:00 a 8:30 Meditación

8:30 a 9:00 Activación física / La mirada de nuestra parte niña-niño

9:00 a 9:30 Rueda de integración de experiencias

9:30 a 11:00 Desayuno / Descanso/ Paseo en recogimiento o Consulta privada para aclarar dudas

11:00 a 11:30 Dinámica para destacar las cualidades de la parte adulta

11:30 a 13:30 Visualización recorrido por la biografía personal

Encuentro genuino con la parte niña-niño

Identificación de las necesidades pendientes de cubrir

13:30 a 14:00 Registro individual de las vivencias de la mañana

14:00 Comida

16:30 a 17:30 Dinámicas de tacto consciente

Toma de contacto con la fragilidad

17:30 a 18:15 Práctica de relajación

Acoger la parte niña-niño

18:15 a 18:45 Una carta muy especial para alguien muy especial

18:45 a 19:30 Pausa para té, infusión

19:30 a 20:30 Diálogo con la parte niña-niño

Abrazo de reencuentro y compromiso

20:30 a 21:00 Rueda de integración de experiencias

21:00 Cena

22:15 a 22:45 Soltar el cuerpo, consciencia corporal

22:45 a 23:15 Registro individual de las vivencias de la tarde

Día 3

7:30 Despertar

8:00 a 8:30 Meditación

8:30 a 9:00 Activación física / La mirada de nuestra parte niña-niño

9:00 a 9:30 Rueda de integración de experiencias

9:30 a 11:00 Desayuno/ Descanso/ Paseo o Consulta privada para aclarar dudas

11:00 a 11:30 Encuentro grupal con la parte niña-niño

11:30 a 12:00 Compromiso de la parte adulta hacia la parte niña-niño

12:00 a 13:00 Ronda de integración de experiencias del retiro

13:00 a 14:00 Cierre del retiro

14:00 Comida

FECHAS, HORARIOS Y COSTE

• 11-13 junio

viernes a partir de las 18:00 hasta domingo después de comer

190.- euros por persona en habitación de dos o tres plazas

180.- euros por persona en habitación literas cinco plazas

El precio es con todo incluido, alojamiento, pensión completa y retiro.

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.