

# RETIRO SANA LAS HERIDAS DE TU NIÑA-NIÑO INTERIOR



**Un retiro para atender y actualizar nuestra parte más frágil.**

*Una mirada amorosa hacia nuestra esencia*

## ¿CÓMO ES UN RETIRO DE SANA LAS HERIDAS DE TU NIÑA-NIÑO INTERIOR?

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 dos días pero sí 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<sup>a</sup> Rosa Parés, Co-fundadora y Co-directora de SALUD CREATIVA, formada en Mindfulness y diversas disciplinas humanistas, practicante comprometida de Meditación.

## LUGAR DE REALIZACIÓN

Casa Santa Elena  
En bello entorno zona de Costa Brava  
Carretera de Santa Cristina d'Aro  
17246 Solius

Si vienes en autobús, se hará un viaje común de Santa Cristina de Aro al lugar.  
Puedes consultar horarios en Moventis Sarfa <https://compras.moventis.es/online/>  
(borra todos los campos de la fecha e insértala manualmente si te da error).

## 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 20:00 Dinámicas de comunicación, expresión, confianza, cohesión
- 20:00 Cena
  
- 21:30 a 22:00 Soltar el cuerpo, identificación de sensaciones y memorias corporales
- 22:00 a 22:30 Registro individual de las vivencias de la tarde

### Día 2

- 7:30 Despertar
- 8:00 a 8:30 Meditación / La mirada de nuestra parte niña-niño
- 8:30 a 9:00 Activación física
- 9:00 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 18:00 Práctica de relajación  
Acoger la parte niña-niño
- 18:00 a 18:30 Una carta muy especial para alguien muy especial
- 18:30 a 19:00 Pausa para té, infusión
- 19:00 a 19:30 Diálogo con la parte niña-niño  
Abrazo de reencuentro y compromiso
- 19:30 a 20:00 Rueda de integración de experiencias
- 20:00 Cena
  
- 21:30 a 22:00 Soltar el cuerpo, consciencia corporal
- 22:00 a 22:30 Registro individual de las vivencias de la tarde

### Día 3

- 7:30 Despertar
- 8:00 a 8:30 Meditación / La mirada de nuestra parte niña-niño
- 8:30 a 9:00 Activación física
- 9:00 a 11:00 Desayuno / Paseo en grupo por los alrededores
- 11:00 a 11:30 Encuentro grupal con la parte niña-niño
- 11:30 a 12:30 Compromiso de la parte adulta hacia la parte niña-niño
- 12:30 a 13:00 Rueda de integración de experiencias
- 13:00 a 14:00 Cierre del retiro
- 14:00 Comida

## **FECHAS, HORARIOS Y COSTE**

- **1-3 agosto**

lunes a partir de las 18:00 hasta miércoles después de comer,  
250.- euros en habitación individual con baño privado.

**Los precios son con todo incluido, alojamiento, pensión completa y retiro.**

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.