

ACTIVIDADES RETIRO CONSCIENTE

“EL CAMINO DE EN MEDIO”

6,7 Y 8 de Diciembre de 2023

MASTERCLASS MOVIMIENTO ACTIVO (REAJUSTA TUS FASCIAS)

La fascia constituye un tejido conectivo con gran importancia en el movimiento corporal humano. Una fascia sana es flexible y suave, y permite un movimiento óptimo, fluido y eficiente. Sin embargo, cuando se produce un punto de densificación, el aumento de tensión en esa zona se transmite a otros lugares debido a su continuidad anatómica.

Para prevenir problemas fasciales necesitamos movernos más, no sólo se trata de hacer ejercicio físico de forma regular; también es necesario que, si tienes un trabajo estático, cambies de posición o caminos durante la jornada laboral.

Hacer estiramientos habitualmente y procurar tener una buena consciencia corporal que permita conocer en todo momento si la postura que adoptas es adecuada es esencial.

El movimiento activo que te mantiene joven y sano es lo que te proponemos en esta MasterClass. Jamás en la historia habíamos tenido tantos ejercicios, tanto equipamiento y métodos de entrenamiento a nuestro alcance para poder sanarnos de manera sencilla y eficaz.

IMPARTE: MATI

LOS PRANAYAMAS

Pranayama es la ciencia de la respiración, la fuerza vital. Prana = primera unidad y Ayam=

expansión. Podemos gestionar de manera consciente el control del movimiento del prana (energía vital) por

medio del uso de técnicas de respiración para la correcta administración de la energía.

En Kundalini Yoga se emplea una gama amplia de técnicas de pranayama, usando el ritmo y la profundidad de la

respiración para efectuar y administrar diferentes estados energéticos de salud, conciencia y emoción.

“La mente sigue a la respiración. La clave para controlar la mente está en controlar la respiración”.

IMPARTEN: MIGUEL Y PATRICIA

SESIÓN DINAMICAS SISTEMICAS ·

La dinámica inicial “todos percibimos” tiene como objetivo conectarnos con el propio potencial para captar lo que necesita ser dicho o hecho. Es un ejercicio de escucha interna que nos permitirá canalizar la información que el otro necesita recibir de nosotros.

Os proponemos realizar un trabajo de constelaciones intrapsíquicas que nos dirigirá la mirada hacia nuestro mundo interno, hacia nuestra familia interna, hacia el conjunto de partes de nuestra personalidad.

Buscaremos aprender a relacionarnos con nosotros mismos con la intención de que el “yo consciente” se convierta en

la principal figura de apoyo para nuestras partes más vulnerables o que cargan traumas.

Tomaremos conciencia de cómo nos relacionamos con:

- La energía masculina/femenina
- Mi cuerpo/mi alma
- El cambio/la estabilidad
- La prosperidad/la carencia económica
- La pareja/la soledad
- La vida/la muerte

IMPARTE: MARC MUÑOZ

KUNDALINI YOGA Y YOGA INTEGRAL

El yoga es una práctica originada en la India que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica ancestral utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.

Kundalini es un estilo de yoga que se conoce como el yoga de la conciencia, ya que es considerado como una de las prácticas más antiguas y poderosas de yoga.

Se considera uno de los estilos más espirituales, ya que su práctica es muy meditativa, e incluye mudras, pranayama o ejercicios de respiración y mantras, además de la práctica física dinámica enfocada a movilizar la energía.

IMPARTE: HARTAMA SINGH

SANACIÓN CANALIZADA EN GRUPO

Sanar es volver al uso correcto de nuestra energía, la energía de nuestro cuerpo físico y la de nuestro cuerpo sutil energético.

Cada capa externa de nuestra aura se origina en cada uno de nuestros cuerpos sutiles situados dentro del cuerpo físico.

Tenemos centros internos y externos que generan y absorben energía. La energía que emitimos cada uno se interrelaciona con la de todo el grupo y con el ambiente.

Equilibrando y subiendo de vibración esa energía grupal, armonizamos, activamos y llenamos de luz nuestra propia energía interna, y la hacemos circular por nuestros nadis (canales energéticos) Utilizamos las frecuencias de luz y sonido de alta vibración para sintonizar y elevar la vibración de cada una de nuestras células.

Al tomar más conciencia de nuestro cuerpo sutil energético, ampliamos la Consciencia de nuestro Ser, de quienes somos.

Además, podemos utilizar nuestra energía externa unida y amplificada por la sinergia, para sanar algún aspecto de la Tierra o de la humanidad. Sanar es liberar lo que no somos, para que se pueda expresar lo que sí somos.

Al hacerlo en grupo, nuestras energías se sintonizan y se potencian y juntos lo ponemos al servicio de la

Humanidad y de la Tierra para expandirles nuestra sanación.

IMPARTE: PATRI

RISOTERAPIA, DINÁMICAS DE CONFIANZA

La risoterapia es una terapia psicológica que utiliza la risa como herramienta fundamental. Utilizando técnicas de expresión corporal, saltos, bailes con música activa o juegos de mímica con la intención de crear un ambiente distendido que termine en un estallido de carcajadas conjuntas.

Integramos dinámicas de confianza para soltar nuestra coraza y mostrarnos tal y como somos, con nuestras luces y nuestras sombras, dejando de esta manera que nuestras emociones afloren sin juicio.

Aprenderemos a entender que las emociones no son ni buenas ni malas, son una muestra de nuestro estado interior.

Las actividades propuestas nos ayudan a desidentificarnos de ellas, a través de la risa, y de reconocerlas desde otro punto de vista. Nos ayudan a confiar en nuestra sabiduría interna, y en el fluir de la vida.

[Saber más sobre la Risoterapia](#)

IMPARTE: EQUIPO ERA D'AQUARI

ESTATIC DANCE · «La danza es el lenguaje oculto del Alma»

Martha Graham

El estatic dance es una forma de danza libre, donde el cuerpo se puede expresar con libertad, conectando de forma íntima con uno mismo y con el grupo.

Nace en Hawai alrededor del año 2000. Poco después comenzó en California de la mano de Tyler Blank Y Donna Carrol y desde entonces, no ha parado de crecer y expandirse.

Es una experiencia no verbal a través de la música y el movimiento. Un espacio más allá de la mente donde el cuerpo se puede expresar con libertad, conectando de forma íntima con uno mismo y/o con el grupo.

La música, como única guía, ofrece un collage de ritmos y melodías variadas, que nos hacen vibrar en un sinfín de paisajes y sensaciones.

Comenzando suavemente y aumentando gradualmente la energía, pudiendo ir más allá de nuestros límites y acceder de una forma sana a un estado de conexión, gozo y plenitud.

Se crea una atmósfera de conexión donde todo el mundo se siente seguro y libre para bailar, expresarse, divertirse, explorar, ser vulnerable, descubrir...

Tres sencillas pautas son las que crean el contenedor para que esto esté al alcance de tod@s l@s participantes:

-Bailamos descalzos para estar más conectados a la tierra.

-Bailamos en silencio para favorecer la conexión, la creatividad y la espontaneidad.

-Respetamos el espacio de los demás, asegurándonos de que estén disponibles para compartir una danza.

Es apto para cualquier edad y no hace falta experiencia previa.

Utilizaremos músicas de alta vibración, aumentando gradualmente la energía, para llevarnos más allá de

nuestros límites y acceder de forma sana a un estado de conexión, gozo y plenitud. El baile libre nos ayuda a

permitirnos ser un@ mism@, mostrar nuestro verdadero Yo y aceptarlo. De esta forma podemos aceptar y

abrazar a los demás.

A través del movimiento conectamos con emociones y bloqueos, y podemos soltarlos. Soltamos patrones,

dejamos ir juicios, reconciliamos opuestos.

IMPARTE: EQUIPO ERA D'AQUARI

ARTETERAPIA

La arteterapia es una forma de intervención psicoterapéutica que utiliza las artes plásticas como medio de comunicación y expresión para recuperar o mejorar la salud mental y el bienestar emocional y social de las personas.

Permite relajarnos, conectar con nuestro mundo interno, proyectarlo y expresarlo. Se manifiestan sentimientos, emociones, ideas y la forma en la que nos relacionamos con el mundo.

Permite expresar de formas diferentes una misma realidad. Puede contener y ordenar los sentimientos y pensamientos contradictorios.

Seguidamente del estatic dance, pintaremos, plasmaremos en papel lo vivido, volcaremos en él nuestra experiencia a través de la pintura.

Dejaremos que sea la mano izquierda la que nos lleve, para conectar con nuestro hemisferio cerebral derecho, relacionado con la creatividad, la expresión artística, la intuición, las emociones, la percepción espacial.

Es el que integra la percepción de la realidad de forma holística.

IMPARTE: EQUIPO ERA D'AQUARI

MEDITACIÓN 108 OM EN CÍRCULO con JAPAMALA

«Mantra» proviene del sánscrito «mans» (mente) y «tra» (liberación) por lo tanto libera la mente de quien lo canta, recita o escucha.

El mantra OM es considerado el sonido y vibración original del Universo, es el mantra más poderoso, origen del resto.

Es el resultado de la unión de 4 sílabas: A, U, M, Silencio. AUM. Representa la tríada Tierra, Atmósfera y Cielo. O las deidades Shiva, Vishnú y Brahmá. Unifica cuerpo, mente y espíritu.

El Om es el bija mantra (mantra semilla) del Ajna Chakra (sexto chakra) el de la intuición, visión interna y la conexión con el Universo. Proporciona bienestar y tranquilidad, calma el sistema nervioso.

Cantarlo tiene un efecto directo sobre la glándula pineal (productora de la melatonina...) y la pituitaria (regula la homeostasis).

El Japamālā o rosario budista es una sarta de 108 cuentas que le permite al meditador contar mantras con la mano mientras los recita. Un mantra es una sílaba sagrada milenaria.

Cantarlo en círculo aumenta la reverberación y la potencia del mantra, haciéndolo resonar en tu interior y alrededor tuyo, amplificando sus efectos, y entrando en sintonía y en comunión con el grupo.

IMPARTE: PATRI Y MIGUEL

TALLER DE TANTRA EXPANSIÓN Y GOZO

Es un viaje para reconectar con tu ser, con el gozo de existir y la plenitud de la vida.

¿Qué es tantra?

Es un camino místico para la apertura y expansión de consciencia. Te invita a conocer, explorar y amar con veneración el ser humano que encarnas y a reconocerte en la majestuosidad del ser divino que eres.

Es unidad, no niega el dolor, no reprime las emociones, no evitar las heridas, no condena el cuerpo, sino que todo lo incluye para abrazarlo con amor.

Te enseña que el amor y la rendición a él es la llave maestra para vivir una vida de expresión, creatividad, de alegría.

¿En qué consiste el taller? Propósito, para que nos juntamos: Respirar, meditar, bailar, jugar, sentir, expresar nuestra energía vital estando en presencia y amor.

Un espacio para abrir tu corazón y sentir el amor que ya eres. Conectar con tu cuerpo a través de lo obvio. Primera conexión con uno mismo. Segunda conexión con los demás.

Tercera conexión con la fuente de la vida.

Conexión con tu amante interior (masculino y femenino interior).

IMPARTE: JOSE ANTONIO HERENCIA

DINAMICAS DE INTEGRACIÓN DE LAS POLARIDADES

Visita Encina Milenaria, Meditación Raíces

Creación de Mandala y Actividad de integración de los puntos de vista.

Meditación Raíces

En la profundidad de los bosques todo está conectado. Los árboles crean una red de comunicación entre ellos entrelazando sus raíces, sin importar de la especie q sea, y q se comparte de generación en generación.

Los árboles maduros emiten señales d defensa entre sí, los árboles "madre" comparten y envían nutrientes a los más jóvenes o débiles.

Emiten sonidos ultrasónicos, señales químicas y eléctricas.

Sienten la presencia de insectos y otros animales, también sienten nuestra presencia. Y nosotros, ¿podemos sentir su presencia? ¿Podemos llegar a percibir esa red de comunicación a través de nuestras propias "raíces"?

Creación de un Mandala.

Mandala es una palabra procedente del Sánscrito, que hace referencia al círculo, o centro, esto es, a una representación de la simbología del Universo a través del equilibrio. Representa la unidad, la armonía y la infinitud del Universo.

Es una estructura circular que se organiza en torno a un punto concéntrico. De éste emana todo lo que se quiere representar o todo con lo que se quiere conectar en su realización.

Hacer mandalas es una forma de conectar con nuestro centro, concentrar nuestra energía, calmar la mente, aportar equilibrio.

El mandala budista se utiliza para trabajar el desapego, el fluir de la vida, la aceptación de lo efímero, de la finitud de las cosas.

En el taoísmo el yin yang es un mandala donde los extremos confluyen en un círculo que representa la dualidad en todo lo creado.

Estas dos fuerzas fundamentales son complementarias y necesarias para mantener el equilibrio en el Universo.

Los indígenas nativos de América crearon las Ruedas de sanación, o medicinales. El calendario Azteca es un mandala. Nosotr@s creamos nuestro propio mandala, y dejaremos ir lo efímero para mantenernos en lo eterno.

Actividad de integración de los puntos de vista.

Vemos las cosas según como las miramos.

No vemos el presente de un objeto, persona o situación, vemos el pasado proyectado sobre ello. De esta manera, no vemos la realidad, vemos nuestra interpretación de la realidad, que proviene de nuestra experiencia pasada, desde la visión de sobreprotección de nuestro ego, que nos limita en pos de buscar nuestra "supervivencia", no nuestra felicidad.

Nuestros ojos son duales. Tenemos un ojo solar, conectado con nuestro hemisferio masculino, y uno lunar, conectados con nuestro hemisferio femenino.

Debemos unificar nuestros dos hemisferios cerebrales en nuestra mirada, pasando a una visión superior, la q nos da nuestro tercer ojo (nuestro 6o chakra) donde se unen Ida y Píngala, nuestros nadis (canales energéticos) femenino y masculino.

Tenemos 3 tipos de mirada. Dos d ellas duales: la física, y la mental y emocional; y la otra unificada: la mirada

Espiritual del Yo Superior.

Con esta actividad reconoceremos nuestra forma d mirar, y de ser mirados, para llevarlas a una visión superior unificada.

IMPARTE EQUIPO ERA D'AQUARI

HERRAMIENTAS DE AUTOSANACIÓN

Autosanar es recordar Quién y Qué eres. Somos un ser espiritual, energético, teniendo una experiencia en un cuerpo físico. Autosanar es tomar consciencia de nuestra propia energía y recordar cómo activarla, equilibrarla, cuidarla, limpiarla, ampliarla y utilizarla. Nuestro cuerpo físico está "hecho" a partir d un "molde" (rejilla) energético.

Escuchando y observando nuestro cuerpo físico nos muestra cómo están nuestros cuerpos energético, emocional, mental (que también son energéticos).

Hay diferentes técnicas que nos ayudan y apoyan en este proceso de autosanación: kinesiología, tuppung, escaneos energéticos, imposición de manos, limpiezas energéticas, movimiento espontáneo libre, entrenamiento y programación mental, sofrología caycediana, uso consciente de la palabra (decretos, declaraciones), el poder de la intención, activación del agua, meditaciones, mudras, mantras, pranayamas, yoga, pilates, artes marciales, intensi, interpretación de sueños (trabajos en el astral), cristales, aromaterapia, complementos alimenticios Immunocat, etc...

Haremos una pequeña presentación de las que todavía no hemos hecho en el retiro, para poder autoaplicarlas e instaurar como rutinas propias.

Tod@s y cada un@d nosotr@s tenemos el don de la autosanación, sólo tenemos que despertarlo.

IMPARTE EQUIPO ERA D'AQUARI