

# RETIRO Era d'Aquari "LA MANIFESTACIÓN CONSCIENTE"

12, 13 Y 14 de JULIO 2024

## ACTIVIDADES

**VIERNES 12**

### YOGA NIDRA

**Sueño Yóguico**, donde el practicante adquiere estados profundos de relajación consciente, en el que se pueden limpiar latencias (**samskaras**): acción, pensamiento o palabra que deja una impresión en nuestro subconsciente y condicionan nuestra percepción, nuestra forma de actuar, pensar y emocionarnos.

En este estado tu cuerpo activa su capacidad curativa, la expulsión de toxinas y la recuperación de energía; reduce el estrés, aumenta la función hormonal, mejora la concentración y el enfoque de la mente, mejora la respuesta del sistema nervioso autóctono (simpático y parasimpático).

Al terminar te sientes descansad@, rejuvenecid@ y revitalizad@, en el camino de volver a ser Tú.

**"Una manera de limpiar y reprogramar tú inconsciente para crear desde la consciencia"**

IMPARTE: PATRICIA

Centre de Benestar i Cultura

**LA PALABRA HABLADA, LOS DECRETOS:** *La palabra hablada es creadora de realidad.*

Durante milenios hemos estado utilizando mal este poder creador, hemos estado diciendo cosas distorsionadas, que provenían de pensamientos erróneos, distorsionados, de programas de miedo, carencia y separación, generando realidades limitantes, absurdas, de sufrimiento.

La función de **los Decretos** trabaja desde la consciencia y permite la posibilidad de corregir, deshacer y rehacer esas realidades, utilizando la vibración y la información de palabras surgidas de pensamientos de amor, de unidad, de paz, de coherencia interna, de equilibrio, aportando esas cualidades a las nuevas creaciones.

En el taller tomaremos consciencia de cómo nos hablamos, como hablamos a los demás y transformaremos esas palabras en palabras creadoras de **la realidad que sí queremos.**

IMPARTE: PATRICIA

## **SESIÓN CORPORAL PSICO-EMOCIONAL "BIO ENERGÍA"**

Para poder entender el verdadero origen de tu esencia hay que sumergirnos en la consciencia del cuerpo y desgranarnos emocionalmente. Solo en ese momento descubres que el cuerpo es un simple vehículo en el que habitamos y que si aprendemos a alinearlo y a identificar nuestra energía creativa iremos recuperando la memoria de quien realmente somos. Poner de manifiesto este descubrimiento, desde el plano creativo y consciente, es uno de los mejores regalos que podrás hacerte a ti mismo.

*IMPARTE: MIGUEL*

### **SÁBADO 13**

## **MASTERCLASS MOVIMIENTO ACTIVO**

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*

## **ARTETERAPIA "Manifiesta tu Semilla Creativa"**

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.

Esta técnica es como una meditación pintada. Desinflama la amígdala y el cerebro límbico, para que las capacidades cognitivas superiores y la intuición se abran.

La ventaja que tiene pintar es que cada persona podrá llevarse su pintura como testimonio de su proceso. Una imagen que podemos tener en un lugar visible durante unos días para ir absorbiendo toda la información condensada que ha recibido.

*IMPARTE: LAURA TOUS*

## **MEDITACIÓN DEL YO SOY**

"Yo Soy" es una afirmación poderosa que nos conecta con nuestro poder creador. Al utilizar estas dos palabras, estamos reconociendo nuestra propia existencia y afirmando nuestra conexión con el universo. Cuando decimos "Yo Soy", estamos creando nuestra realidad y proclamando nuestra esencia única.

Nosotros tenemos una Presencia Individualizada, la Poderosa Presencia I AM (YO SOY), en nuestro mismísimo Ser y Naturaleza. Es nuestra esencia, nuestra verdadera identidad, donde nos manifestamos es la individualización del Dios o Diosa en cada uno de nosotros, es un Ser Viviente Perfecto que no puede ser distorsionado por creación alguna.

*IMPARTE: PATRICIA*

## **TALLER EXPERENCIAL: VIVIENDO CUANTICAMENTE**

*"La Física Cuántica confirma que creamos nuestra realidad"*

En este encuentro aprenderemos los conceptos básicos de la teoría cuántica y cómo podemos aplicarlos a nuestra vida cotidiana, conectándonos con nuestra sabiduría interior, espiritualidad y Autoconocimiento.

Trabajaremos con el cubo de **Metatron**, considerado un acelerador cuántico que puede ser utilizado por nosotros, los seres humanos, como una llave para abrir portales a dimensiones superiores permitiendo así conectarnos más estrechamente con seres de frecuencias elevadas.

El objetivo es: Una transformación que trascienda nuestras expectativas convencionales. Tener capacidad para manifestar cambios significativos en nuestras vidas, accediendo a un estado de realidad a niveles superiores.

Hacer sitio para lo nuevo, aportar una visión más amplia de quienes somos, de cómo podemos ir más allá y estar cada vez más cerca de nuestra esencia; disolver el ego, los apegos, las aversiones y alinearse con el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu.

*IMPARTE: PATRICIA*

## ARMONIZACIÓN CON VOZ, CUENCOS TIBETANOS Y DIDGERIDOO

Empezaremos de pie o sentadas, con una meditación activa con la voz, limpiando nuestros chacras de energía estancada y conectando nuestro doble canal, chamánico y sacerdotal.

A continuación nos relajaremos sentadas o tumbadas, para recibir un baño de sonido con cuencos tibetanos, didgeridoo y otros instrumentos rituales.

### **Beneficios:**

Relajación profunda (alfa y theta), activando el sistema nervioso parasimpático que aporta:

- Mejora en la calidad del sueño
- Mejora la tensión abdominal y la digestión
- Reduce la tensión y el dolor articular.

IMPORTE: LAURA Y MOLI

DOMINGO 14

## SABIDURIA ANCESTRAL Y MEDICINA ANDINA PARA LA SANACIÓN Y LA MANIFESTACIÓN

Esto es una propuesta vivencial para tener la experiencia de la Medicina Energética Andina a través de distintas técnicas de sanación y manifestación.

**La propuesta consta de 3 partes**, la primera te da herramientas de limpieza energética, la segunda es una técnica de sanación en la que nos enfocaremos en sanar aquellos patrones que te impiden manifestar la vida que deseas, y el último es un ritual de ofrenda Andino en el que hacemos un “pago” a la Tierra, agradeciendo por lo que ya tenemos y pidiendo lo que queremos manifestar. A continuación, tienes la descripción de cada una de las partes:

### **Técnicas Chamánicas de Limpieza Energética** (Duración: 20 minutos):

En este taller, exploraremos dos poderosas técnicas de limpieza energética. La primera es la técnica del Samichakui y Saiwachakui, que utiliza las energías de la Tierra y del Universo para una autolimpieza del campo electromagnético.

Nos conectaremos con las energías primordiales de la naturaleza para purificar nuestro ser a nivel energético, liberando cualquier bloqueo o negatividad que esté obstaculizando nuestro camino hacia la plenitud. La segunda técnica es un método para limpiar a otros aprovechando la capacidad sanadora y restauradora de las aguas y de las piedras. Utilizaremos estas poderosas herramientas naturales para disolver energías estancadas y promover el flujo armonioso de la energía vital en aquellos que buscan sanación.

**Iluminación Chamánica** (Duración: 1 hora):

Exploraremos la técnica de **Iluminación Chamánica**, desarrollada por el renombrado **Alberto Villoldo** como resultado de su convivencia y estudio profundo de la medicina energética de los **Q'eros**, descendientes de los últimos **Inkas** de los Andes. En esta práctica, trabajaremos con los animales de poder andinos para que nos ayuden a sanar en todos nuestros cuerpos: físico, emocional, mental y espiritual. Nos sumergiremos en un viaje de autoexploración y transformación, guiados por la sabiduría ancestral de las montañas.

**Despacho Andino - Ofrenda Ancestral** (Duración: 1 hora):

En esta ceremonia sagrada, honraremos la tradición de los pueblos ancestrales de los Andes al crear un despacho andino, una ofrenda sagrada que contiene los códigos de manifestación. Utilizaremos una variedad de materiales naturales, tales como flores, hierbas, semillas y piedras, para crear un altar ritual que represente nuestros deseos y anhelos más profundos. Aunque no dispongamos de hojas de coca, utilizaremos otros materiales parecidos que estén disponibles en nuestro entorno, manteniendo el respeto y la conexión con la naturaleza.

Estos talleres están diseñados para nutrir el cuerpo, la mente y el espíritu, y para guiarnos en un viaje de autoexploración y crecimiento personal. Uniendo nuestras energías con las fuerzas de la naturaleza, desarrollaremos la capacidad de manifestar nuestra realidad de manera consciente y alineada con nuestra verdadera esencia.

**IMPARTE: RENATA Y EQUIPO ERA**