



Retiro volver a ti

PROGRAMA

Día de reconexión interior y naturaleza

10:00 — Bienvenida y apertura del espacio

Nos reuniremos en una antigua casa frente al mar para abrir este día de reconexión a través de un círculo de bienvenida, creación del altar e intención personal.

Compartiremos cacao como medicina de apertura y presencia para comenzar el viaje interior.

TIERRA · Anclaje y conexión con el cuerpo


Una meditación de anclaje para conectarnos a la tierra y a la presencia. A través del movimiento consciente, caminata y ejercicios de grounding, volveremos al cuerpo y al momento presente.

Un espacio para desacelerar y habitar el cuerpo y la naturaleza desde la calma.

AGUA · Conexión emocional y presencia del mar

Bajaremos a la playa para conectar con el elemento agua, las emociones y el movimiento interior. Un momento para agradecer y honrar nuestro territorio y la conexión con el mar

Una experiencia de contemplación, escucha y presencia junto al paisaje austral.



Retiro volver a ti

PROGRAMA

Día de reconexión interior y naturaleza

13:30 — Almuerzo consciente

Compartiremos un almuerzo preparado para disfrutar con presencia, conversación y descanso en medio de la jornada.

AIRE · Respiración, silencio y claridad interior

Meditación guiada y ejercicios de respiración consciente acompañados por la fuerza del aire y la amplitud del paisaje patagónico. Ejercicios de voz y la potencia de nuestras palabras.

Un espacio para observar, escribir y escuchar nuestra voz interior.

FUEGO · Ceremonia de transformación e intención

Ceremonia de fuego para liberar, agradecer e intencionar aquello que deseamos transformar o invitar a nuestra vida.

Trabajaremos con tabaco como elemento ritual de rezo e intención que nos ayuda a abrir nuestra visión y enfocar nuestro camino.

Cierre e integración

Ceremonia de cierre, reflexión e integración de la experiencia vivida durante el día.

Un momento para volver a casa con mayor presencia, claridad y conexión interior.

