

# 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 continuamos, bien para encuadre teórico, bien para alguna actividad corporal.

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

## ¿QUIÉN FACILITA?

**Ma Rosa Parés**, formada en Mindfulness aplicado al auto-conocimiento y la salud psico-emocional, practicante comprometida de Meditación con más de 35 años dedicados al auto-conocimiento, formada en diversos modelos humanistas de actualidad.

Autora de "Las vías me hablan", Ed. Dilema. Co-Directora de Salud Creativa, expertos en formación para particulares, organizaciones y empresas de diversos sectores y perfiles de grupo, con experiencia superior a 16 años en la metodología vivencial-integrativa aplicada al desarrollo de recursos y habilidades personales y sociales.

## LUGAR DE REALIZACIÓN

La Cova

En bello entorno histórico

Camí de la Cova, 17

08241 Manresa

Si vienes en tren, la estación está a 11 minutos caminando hasta el lugar.

\*¿Por qué este lugar? Porque dispone de habitaciones individuales con baño privado lo que piden muchas personas participantes, instalaciones amplias, confortables, todas ellas con luz natural, bellas vistas y un precio por persona mucho más asequible lo que permite abaratar el coste total del retiro.

## 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 Encuadre teórico sobre emociones y su vivencia en la infancia

22:00 a 22:30 Actividad corporal

22:30 a 23:00 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 10:30 Desayuno / Descanso

10:30 a 11:15 Dinámica para destacar las cualidades de la parte adulta

11:15 a 12:45 Visualización recorrido por la biografía personal

Identificación de las necesidades pendientes de cubrir

Encuentro genuino con la parte niña-niño

12:45 a 13:15 Registro individual de las vivencias de la mañana

13:15 a 14:00 Rueda de integración de experiencias

14:00 Comida

16:30 a 17:00 Dinámicas de tacto consciente

Toma de contacto con la fragilidad

17:00 a 17:30 Práctica de relajación

Acoger la parte niña-niño

17:30 a 18:00 Pausa para té, infusión

18:00 a 18:30 Una carta muy especial para alguien muy especial

18:30 a 19:15 Diálogo con la parte niña-niño

Abrazo de reencuentro y compromiso

19:15 a 20:00 Rueda de integración de experiencias

20:00 Cena

21:30 a 22:00 Encuadre teórico sobre necesidad neurótica/necesidad genuina

22:00 a 22:30 Actividad corporal

22:30 a 23:00 Registro individual de las vivencias de la tarde

### Día 3

7:30 Despertar

8:00 a 8:30 Meditación / La mirada hacia nuestra parte niña-niño

8:30 a 9:00 Activación física

9:00 a 10:30 Desayuno / Descanso

10:30 a 11:00 Práctica de Meditación de la bondad amorosa

11:00 a 11:45 Encuentro grupal con la parte niña-niño y sus cualidades

11:45 a 12:00 Compromiso de la parte adulta para el cuidado de las partes heridas y del desarrollo del potencial recuperado

12:00 a 14:00 Rueda de integración de experiencias y cierre del retiro

14:00 Comida

## **FECHAS, HORARIOS Y COSTE**

### **• 27 al 29 octubre**

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

220.- euros en total en habitación individual con baño privado que corresponden a:

*80.- por el retiro y 140.- por alojamiento, pensión completa y sala de trabajo.*

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.