

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 de proceso personal en el cual se realizan ejercicios y prácticas para abordar el tema junto con ruedas de integración de las vivencias que emergen durante las propuestas. No se trata de una experiencia de escapada rural sino de una actividad de inmersión en el mundo interior.

Siguiendo cada cual su ritmo y su grado de implicación, sin forzar ninguna vivencia, 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. Es importante tener en cuenta que no trabajamos con el contexto de la herida, es decir con la situación o las situaciones en que se generó dicho malestar, lo cual significa que no nos entretenemos en explicar y alimentar lo que provocó el daño sino que el retiro se enfoca en los medios para sanar el dolor.

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, rebeldía, etc., que atribuimos a otras causas pero que en la mayoría de 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, si el tiempo lo permite se hará alguna parte en el exterior.

Hay descansos por la mañana, al mediodía y a media tarde. 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 hasta poder volver a incorporarse a la actividad.

¿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 20 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 12 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 las personas participantes

19:00 a 19:30 Encuadre teórico sobre la manera de abordar las heridas de la parte niña

19:30 a 20:00 Dinámicas de comunicación, expresión, confianza, cohesión

20:00 Cena

21:30 a 22:00 Encuadre teórico sobre situaciones condicionantes en la infancia

22:00 a 22:15 Registro individual de las vivencias de la tarde

22:15 a 22:30 Toma de consciencia corporal

Día 2

7:00 Despertar

7:30 a 8:00 Meditación

8:00 a 8:30 Activación corporal

8:30 a 10:00 Desayuno / Descanso

10:00 a 10:45 Dinámica para destacar las cualidades de la parte adulta

10:45 a 11:15 Pausa

11:15 a 12:30 Visualización recorrido por la biografía personal

Identificación de las necesidades genuinas pendientes de cubrir

Encuentro con la parte niña-niño y sus heridas

12:30 a 13:00 Registro individual de las vivencias de la mañana

13:00 a 13:30 Rueda de integración de experiencias

13:30 Comida

16:00 a 17:00 Dinámicas de tacto consciente

Toma de contacto con la fragilidad

17:00 a 17:30 Práctica de relajación y acogimiento de la parte niña-niño

17:30 a 18:00 Carta de reconocimiento y establecimiento de vínculo afectivo

18:00 a 18:30 Pausa

18:30 a 19:00 Diálogo con la parte niña-niño

Abrazo de reencuentro y compromiso

19:00 a 19:30 Registro individual de las vivencias de la tarde

19:30 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

Día 3

7:00 Despertar

7:30 a 8:00 Meditación

8:00 a 8:30 Activación corporal

8:30 a 10:00 Desayuno / Descanso

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

10:30 a 11:15 Encuentro con la parte niña-niño y sus cualidades

11:15 a 11:45 Pausa

11:45 a 12:30 Compromiso de la parte adulta para el cuidado de las partes heridas y del desarrollo del potencial recuperado

12:30 a 13:30 Rueda de integración de experiencias y cierre del retiro

13:30 Comida

FECHAS, HORARIOS Y COSTE

• 28 al 30 junio

viernes a partir de las 18:00 hasta domingo después de comer
240.- euros en total en habitación individual con baño privado que corresponden a:
100.- por el retiro y 140.- por alojamiento, pensión completa y sala de trabajo.

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.

Los contenidos de este retiro se pueden realizar también online de manera individual en sesiones en directo de una hora de duración cada una.

El programa quedaría repartido de la siguiente manera:

Sesión 1

- Toma de contacto, presentaciones, pautas para las sesiones
- Encuadre teórico sobre la manera de abordar las heridas de la parte niña
- Toma de consciencia corporal
- Espacio de integración de experiencias

Sesión 2

- Toma de contacto
- Encuadre teórico sobre situaciones condicionantes en la infancia
- Ejercicio para destacar las cualidades de la parte adulta
- Práctica de meditación
- Espacio de integración de experiencias

Sesión 3

- Toma de contacto
- Visualización recorrido por la biografía personal
- Identificación de las necesidades genuinas pendientes de cubrir
- Encuentro con la parte niña-niño y sus heridas
- Espacio de integración de experiencias

Sesión 4

- Toma de contacto
- Práctica de relajación y acogimiento de la parte niña-niño
- Carta de reconocimiento y establecimiento de vínculo afectivo
- Diálogo con la parte niña-niño
- Abrazo de reencuentro y compromiso
- Espacio de integración de experiencias

Sesión 5

- Toma de contacto
- Encuadre teórico sobre necesidad neurótica / necesidad genuina
- Práctica de meditación de la bondad amorosa
- Encuentro con la parte niña-niño y sus cualidades
- Espacio de integración de experiencias

Sesión 6

- Toma de contacto
- Compromiso de la parte adulta para el cuidado de las partes heridas y del desarrollo del potencial recuperado
- Espacio de integración de experiencias y cierre del recorrido

Para fijar fechas y horarios, se tendrá en cuenta disponibilidad y conveniencia de ambas partes.

El coste por las 6 sesiones es 180.- euros a pagar en una vez antes del inicio de la primera sesión. El periodo de tiempo para llevarlas a cabo será de máximo tres meses desde el pago (en caso que fuera necesario alargar este plazo por razón mayor, se establecería un nuevo calendario).