

RETIRO

Cuerpos en Movimiento

Sistema de Centros de Energía



El Retiro CUERPOS EN MOVIMIENTO es una propuesta de crecimiento personal, autocuidado y disfrute a través del Sistema de Centros de Energía y dinámicas pisco-corporales. **El Sistema de Centros de Energía** es un método de conocimiento, transformación y expansión de la conciencia que actúa en los diferentes planos del ser humano: físico, emocional, mental y espiritual.

Un recorrido a través de los 7 chakras que nos permite escuchar al cuerpo, liberar bloqueos, generar nuevos registros y expresarnos en sintonía con nuestro ser.

Este retiro es una excelente ocasión para conocer personas afines en un entorno de naturaleza y construir nuevas amistades; sin duda será una experiencia inspiradora que dejará una huella positiva y duradera.

EXPERIMENTA TU CUERPO COMO TIERRA DE APRENDIZAJE A TRAVÉS DE:

CENTRO CORONARIO
Unidad, Espiritualidad, Silencio

CENTRO FRONTAL
Dirección, Intuición, Presencia

CENTRO LARÍNGEO
Creatividad, Libertad, Expresión

CENTRO CARDÍACO
Amor, Confianza, Entrega

CENTRO MEDIO
Vida emocional

CENTRO LUMBOSACRO
Sensualidad, Disfrute, Fluidez

CENTRO BAJO
Vitalidad, Fuerza, Autoafirmación



**En Lacasatoya,
Aluenda, Zaragoza**

**Del 11 al 17 de agosto de 2025 (Retiro
completo)**

Opciones a Medio Retiro

(1) del 11 al 14

(2) del 13 al 17

Este retiro es para ti si quieres

- Vivir una experiencia de autoconocimiento y crecimiento personal.
- Reconocer el cuerpo como puerta a tu potencial
- Sentirte atendida/atendido y cuidada/cuidado
- Conocer personas afines, compartiendo momentos únicos
- Atender el bienestar de tu cuerpo, mente y espíritu
- Llevar contigo experiencias, registros y aprendizajes que puedes aplicar en tu vida



Programa

9:00 Desayuno
10:00-13:00 Sesión de Movimiento
13:00-14:00 Descanso libre/Piscina*
14:00 Comida
15:00-17:00 Descanso libre/Piscina*
17:00-20:00 Dinámicas
20:00-21:00 Descanso libre/Piscina*
21:00 Cena
22:00 Charlas bajo las estrellas*

* Espacios de descanso libre, compartir en la piscina y el jardín, juegos de mesa, charlas nocturnas (astrología, terapias energéticas, física cuántica...), espacio del bar (infusiones, cervezas artesanas...)

SESIÓN DE MOVIMIENTO

En grupo, nos movemos imitando el movimiento y la expresión de la persona que dirige la sesión, quien lo hace con consciencia de la energía que se está trabajando en cada centro, con música elegida expresamente para ello. La música, el movimiento expresivo, imitativo y libre, la creatividad y el encuentro, la alineación de la postura, el masaje, el yoga, la meditación... producen una expansión de la energía que vitaliza todo el cuerpo y la mente. Posibilitando liberar lo que ha quedado congelado en el cuerpo a través de la liberación de las tensiones musculares; soltar el juez interior, y observar cómo impacta esa energía en mí.

La experiencia es oportunidad para salir de la plástica de cada cual, vivir nuevos registros, activar y potenciar la energía del centro que se está trabajando, sumado al juego y el goce de compartir en grupo.

DINÁMICAS

Tomando el cuerpo como eje, con el apoyo de música elegida, y a través de actividades que combinan lo psico-corporal y diferentes expresiones artísticas (baile, pintura, escritura, teatro...) profundizamos en la energía trabajada en la sesión de movimiento. Ofrecemos experiencias que favorecen la exploración, el descubrimiento, y la reflexión individual y grupal, que nos permiten a las personas conocernos mejor en conexión con nosotras mismas.

BIENVENIDA Y CIERRE

- Bienvenida al retiro:

Lunes 11 de agosto a las 17:00

Las personas que vienen a medio retiro (2ª parte):

Miércoles 13 de agosto a las 20:00

- Despedida y cierre:

Domingo 17 de agosto, después de la comida

Las personas que vienen a medio retiro (1ª parte):

Jueves 14 de agosto, después de la comida

LACASATOYA

Una casa situada en Aluenda, un pueblo de montaña rodeado de bosques de pinos, encinas, almendros y cerezos.

Un lugar tranquilo con cómodas habitaciones, especialmente pensado y cuidado para estos encuentros.

Disfrutaremos de una exquisita comida ovolactovegetariana y de una piscina refrescante para los momentos de relax.

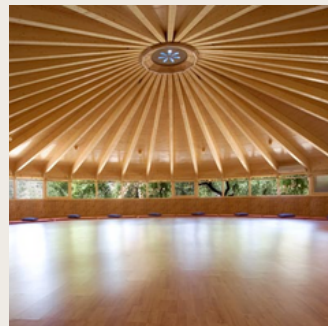
Inversión

TALLERES:

- 530€ en Retiro Completo del 11 al 17 de Agosto (475€ reservando antes del 1 de junio)
- 350 € en opción Medio Retiro

ALOJAMIENTO CON PENSIÓN COMPLETA:

- a partir de 336 € en Retiro completo del 11 al 17 de Agosto (hasta 534€ en función de opción de habitación elegida) - 6 noches -
- a partir de 168€ en Medio Retiro (1ª parte) del 11 al 14 de Agosto (hasta 267€) - 3 noches -
- a partir de 224 € en Medio Retiro (2ª parte) del 13 al 17 de Agosto (hasta 356€ en función de opción de habitación elegida) - 4 noches -



TE ACOMPAÑAMOS:

IÑIGO ABASOLO, SANDRA BALLESTEROS, MARIONA XIBERTA E IRATXE ACHA



Somos un equipo unido por el Movimiento de Centros de Energía y la ilusión de expandir la riqueza que este sistema ofrece.

Partimos de nuestra experiencia, donde aprendimos que el cuerpo es vía directa hacia nuestra transformación. Contamos con una diversa y larga trayectoria profesional como terapeutas y en el desarrollo del potencial humano (formaciones en Movimiento de Centros de Energía, Río Abierto, Coaching, Psicomotricidad, Meditación Activa, Masaje, Biodinámica Craneosacral, Yoga Danza Veda, Música, Liderazgo, Trabajo en equipo,...).

Comprometidos-as con nuestro propio desarrollo personal, con años de experiencia acumulada y ganas de más.

Desde el 2022 ofrecemos este Retiro con la intención de contribuir y facilitar a otras personas “buscadoras”, una experiencia de crecimiento humano, autocuidado y disfrute.

Contribuyendo a mayor salud y bienestar.

Contribuyendo a ser mejores instrumentos al servicio de la Vida.

[@cuerposenmovimiento.8](https://cuerposenmovimiento.8) | cuerposenmovimiento.8@gmail.com | 692 526 917

WWW.CUERPOSENMOVIMIENTO.COM