

EXPERIENCIA: CRIATURAS SALVAJES

Inmersión grupal en la Reserva del Xurés para reconocer tu esencia original.

El propósito de este retiro es acercarnos a observar las leyes fundamentales de la naturaleza hasta que nos integremos en ella y sintamos que somos parte de ella. Conectar con la armonía, el orden, el caos, el instinto, la supervivencia, el goce, la jerarquía, la depredación, los animales, los vegetales, los elementales y sus transformaciones físicas. Por principio de resonancia, nuestra mente, el cuerpo y sus campos electromagnéticos se van a afinar sutilmente sin hacer nada, simplemente estar y abrir los sentidos.

Duración: experiencia de 1 día (8 horas)

Disponibilidad: todo el año

Mínimo: 4 personas

Máximo: 24 personas

Requisitos: apto para cualquier persona.

Equipamiento personal:

- Ropa cómoda.
- Calzado de montaña.
- Mochila.
- Protector solar, gorra, impermeable, toalla.

Incluye (Programación):

- Recepción y bienvenida
- Presentación con entrega de hoja de ruta sobre el contenido
- Dinámica grupal de apertura
- Senderos en silencio con Baño de Bosque
- Almuerzo verde
- Dinámicas grupales
- Baño termal con meditación sonora
- Circulo alrededor del fuego para integrar y charlar compartiendo lo vivido
- Cierre de la experiencia con un ritual y entrega de regalos
- Cena despedida en restaurante local con música y danza tradicional

Descripción de la actividad:

Es un retiro de conexión holístico con la naturaleza, ya que estamos siendo testigos de una crisis sistémica. En términos metafóricos, si consideramos a la sociedad como nuestra manada, en ella hemos replicado el comportamiento de nuestros alfas transgeneracionales, haciéndonos perder el rumbo hace tiempo, desconectados de las leyes fundamentales de la creación y aferrándose a las leyes psicológicas heredadas a través de generaciones durante miles de años. Esta eco-experiencia es una exploración a través del mundo de los sentidos, que reactiva el poder restaurador que llevamos dentro, tomando consciencia de que somos una fuente de recursos vitales y esenciales para adaptarnos a todas las circunstancias sustanciales que afrontamos en nuestras vidas.

Metodología de sanación: los 3 pilares

1. *Caminata silenciosa y baños de bosque*
   - Caminar, sentir y observar en silencio.
   - Caminar en manada, con la posibilidad de andar descalzo si así lo sientes, será la matriz de la esencia de este retiro.
   - Cada sendero se iniciará con un propósito individual y se cerrará con un círculo de integración y dinámicas grupales.
   - Usaremos el movimiento, la voz, el ritmo y otros elementos.
   - Desarrollaremos la confianza, autoestima, alegría , inocencia, etc.
2. *Baño de aguas Termales*
   - Inmersión en augas termais que xurden do centro da terra.
   - A auga termal é medicina ancestral para limpar e curar todas as enfermidades.
   - Esta inmersión termal grupal darase despois da inmersión de bosque, antes da cea. Círculos do lume.



EXPERIENCIA: CRIATURAS SALVAJES

3. *Círculos del fuego*
   - El circulo alrededor del fuego será después del baño termal, donde abriremos un espacio sagrado para abrir una ronda de sentires antes de cenar.
   - Comer es esencial.
   - El tipo de alimentación es sencilla y orgánica, tomando en cuenta las intolerancias de los miembros del grupo: carnes, lactosa, gluten, etc.

Qué te dejas:

Stress / fatiga mental y física/ miedos, fobias, inseguridades, tristeza, rabia / monotonía.

Qué te llevas:

Una transformación de tu ser /atención plena y gestión del stress / la mente despejada / El corazón abierto / empoderamiento / autoconocimiento / amarte, valorarte / creatividad.

Prácticas ecoamigables:

- Contribuimos para que los sonidos de la naturaleza prevalezcan, reduciendo la contaminación acústica, caminando en silencio, no hay ningún tipo de emisión contaminante.
- Desestacionalizamos la experiencia para reducir la masificación en la Reserva de Xurés.
- Reutilizamos los senderos establecidos para minimizar daños en el suelo y la vegetación.
- Protegemos las fuentes y no dejar rastro de desechos, usando recipientes biodegradables y regresando con nuestros propios desechos.
- Respetamos la flora y la fauna salvaje a través de la observación y contemplación.

*Nuestros Retiros de Naturaleza potencian dos objetivos de la estrategia 2030:

ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos/as las edades.

ODS 15: Gestionar sostenibleme nte los bosques y detener la pérdida de biodiversidad.






