

EXPERIENCIA: CRIATURAS SALVAXES

Inmersión grupal na Reserva do Xurés para recoñecer a túa esencia orixinal.

O propósito deste retiro é achegarnos a observar as leis fundamentais da natureza até que nos integremos nela e sintamos que somos parte dela. Conectar coa harmonía, a orde, o caos, o instinto, a supervivencia, o pracer, a xerarquía, a depredación, os animais, as plantas, os elementais e as súas transformacións físicas. Por principio de resonancia, a nosa mente, o corpo e os seus campos electromagnéticos afinaranse sutilmente sen facer nada, simplemente estar e abrir os sentidos.

Duración: experiencia dun día (8 horas)

Dispoñibilidade: Todos o ano

Mínimo: 4 persoas

Máximo: 24 persoas

Requisitos: apto para calquera persoa.

Equipamento persoal:

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

Inclúe (Programación):

- Recepción e benvida.
- Presentación coa entrega de folla de ruta sobre o contido.
- Dinámica grupal de apertura.
- Sendeiros en silencio con Baño de Bosque.
- Xantar verde.
- Dinámicas grupais.
- Baño termal con meditación sonora.
- Círculo ao redor do lume para integrar e charlar compartindo o vivido.
- Peche da experiencia cun ritual e entrega de agasallos.
- Cea despedida en restaurante local con música e danza tradicional.

Descrición da actividade:

É un retiro de conexión holístico coa natureza, xa que estamos a ser testemuñas dunha crise sistémica. En termos metafóricos, se consideramos á sociedade como a nosa manada, nela replicamos o comportamento dos nosos alfas transxeracionais, facéndonos perder o rumbo fai tempo, desconectados das leis fundamentais da creación e aferrándonos ás leis psicolóxicas herdadas a través de xeracións durante milleiros de anos. Esta eco-experiencia é unha exploración a través do mundo dos sentidos, que reactiva o poder restaurador que levamos dentro, tomando consciencia de que somos unha fonte de recursos vitais e esenciais para adaptarnos a todas as circunstancias substanciais que afrontamos nas nosas vidas.

Metodoloxía de sanación: os 3 piares

1. *Camiñada silenciosa e baños de bosque*
   - Camiñar, sentir e observar en silencio.
   - Camiñar en manada, coa posibilidade de andar descalzo se así o sentes, será a matriz da esencia deste retiro.
   - Cada sendeiro iniciarase cun propósito individual e pecharase cun círculo de integración e dinámicas grupais.
   - Usaremos o movemento, a voz, o ritmo e outros elementos.
   - Desenvolveremos a confianza, autoestima, alegría, inocencia, etc.
2. *Baño de augas termais*
   - 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.



EXPERIENCIA: CRIATURAS SALVAXES

3. *Círculos do lume*
   - O círculo ao redor do lume será despois do baño termal, onde abriremos un espazo sagrado para abrir unha rolda de sentir antes de cear.
   - Comer é esencial.
   - O tipo de alimentación é sinxela e orgánica, tendo en conta as intolerancias dos membros do grupo: carnes, lactosa, glute, etc.

Que deixas:

Estrés / fatiga mental e física / medos, fobias, inseguridades, tristeza, rabia / monotonía.

Que levas:

Unha transformación do teu ser / atención plena e xestión do estrés / a mente despexada / o corazón aberto / empoderamento / autocoñecemento / amarte, valorarte / creatividade.

Prácticas ecoamigables:

- Contribuímos para que os sons da natureza prevalezan, reducindo a contaminación acústica, camiñando en silencio, sen ningún tipo de emisión contaminante.
- Desestacionalizamos a experiencia para reducir a masificación na Reserva do Xurés.
- Reutilizamos os sendeiros establecidos para minimizar danos no solo e na vexetación.
- Protexemos as fontes e non deixamos rastro de residuos, usando recipientes biodegradables e volvendo co noso propio lixo.
- Respectamos a flora e a fauna salvaxe a través da observación e contemplación

*Os nosos Retiros de Natureza potencian dous obxectivos da estratexia 2030:

ODS 3: Garantir unha vida saudable e promover o benestar de todos/as as idades.

ODS 15: Xestionar sostiblemente os bosques e deter a pérdida da biodiversidade.






