



Retiro Gestáltico

*con Santina Giardina-
Chard*

**TEORÍA Y PROCESO
GRUPAL INTENSIVO**

6 al 9 de Marzo de 2025

EN EPUYÉN, PATAGONIA, ARGENTINA.



DESTELLO INTERIOR

“Sin lo interior lo exterior no tiene sentido, pero sin lo exterior lo interior no tiene sustancia”.

(R. D. Laing)

Aquí y ahora.

Hay algo profundo dentro nuestro, un movimiento, un ritmo, una voz, un impulso, una energía que por falta de reconocimiento y condicionamiento habitual permanece latente. Esto anhela emerger.

Su carácter esquivo puede prevalecer a pesar de la práctica de Yoga pero despierta cuando las condiciones son favorables. **El despertar es, al principio, psicológico; pero luego se esparce en otras áreas de nuestra experiencia.**

Viajando hacia dentro.

La poderosa salida hacia fuera es el resultado de muchos años de ir hacia dentro, de una profunda exploración interior. A medida que nos expandimos, una parte de nosotros/as continúa yendo hacia dentro. Nuestra propia experiencia nos lleva hacia dentro. Introspección, auto observación y

reflexión arman la base de todas las prácticas y requieren de sensibilidad. Durante el retiro, los/as participantes, se comprometerán en experiencias de aprendizaje y comprensión, incluyendo la exploración de técnicas de diálogo corporal, experimentando con diferentes enfoques terapéuticos y utilizando metáforas para un profundo entendimiento. El retiro también incluirá un enfoque integrado de teoría de campo, enfatizando la interconexión de experiencias personales, trabajando con la Sombra y sus partes.

Esto se facilitará con el uso de

- Juego de roles
- Decretos
- Ejercicios y actividades experienciales que promueven protección y cambio.

Retiro Gestáltico

Como parte del retiro, es mi intención que los/as participantes obtengan nuevas habilidades y experiencia con técnicas de la Gestalt y que las puedan incorporar a sus propias vidas. También habrá oportunidades para procesos grupales y también un espacio abierto a conversaciones profundas, donde los/as participantes podrán explorar sus propias dinámicas, comportamientos y patrones.

La idea es que lo que sea que nos moleste del pasado necesita ser recreado en el presente en orden de poder sentirlo, comprender su impacto en nuestras vidas y encontrar resoluciones relevantes a quienes somos ahora.

A través de este marco de “aquí y ahora” traeremos atención a la postura de nuestro cuerpo, tono de voz, gestos y sensaciones físicas.

Las puestas en escena y los diálogos se desarrollan como la forma de establecer contacto, responder y trabajar con una situación o recuerdo.

Nos encontramos en el presente para experimentar nuestro ser con mayor consciencia y trabajando en nuestras heridas, más desde la experiencia que analíticamente.

Expectativas

Sesiones de grupo Gestalt.

La terapia Gestalt está basada en tres principios: el de **Aquí y Ahora**, la **Auto-Consciencia** y la **Auto-Responsabilidad**.

Es una terapia centrada en la persona y se pone énfasis en la aceptación incondicional del terapeuta hacia el paciente y el uso de la empatía. Gestalt ayuda a la persona a pasar de la manipulación del entorno para ser apoyado a la autosuficiencia.

También ayuda a la persona a reintegrar todas las partes repudiadas de su personalidad; todos esos aspectos de uno mismo que han sido proyectados en los demás porque sentimos que no son parte de quienes somos.

El grupo es un espacio sagrado en donde sostenemos un lugar para cada uno/a y nos vemos a nosotros/as mismos/as reflejados/as en los/as demás. Es una experiencia poderosa y sanadora.

Retiro Gestáltico



Que incluye

- Alojamiento en **Lemuria Epuyen** ([@lemuriaepuyen](#))

Habitaciones para tres o cuatro personas.

- Deliciosas y nutritivas comidas vegetarianas.
- 18 horas de terapia Gestalt.

Sesiones grupales y personales.

- Soporte emocional durante los 3 días.
- Acceso ilimitado a preciosos jardines y bosques.
- El Lago Epuyén está muy cerca y se puede hacer una hermosa caminata.

Lo que necesitarás

- Mat para Yoga (Si no tienes, podremos facilitarte uno)
- Material de escritura
- Una mente abierta

Retiro Gestáltico

Preguntas frecuentes

Check in: 14:00 Hs.

Check out: 12:00 (Mediodía).

Finalizaremos el retiro después del desayuno el domingo 9 de marzo.

-Quiero asistir, pero tengo algunos compromisos laborales que aún debo atender. ¿Puedo unirme?

Comprendemos que algunos compromisos laborales no pueden ser postergados, sin embargo, los/as animamos a hacerse el tiempo para hacer el retiro completo. Parte del proceso de sanación es desconectar de nuestros compromisos diarios.

-¿Habrá Wifi?

Si, pero sugerimos utilizar esos días como una desintoxicación de los medios sociales, lo cual beneficiará cuerpo y mente.

-¿Puedo asistir con mi pareja, compañero/a o amigos/as?

Nos encantaría recibirte tanto a ti como a tu compañero/a o amigo/a. Esto está sujeto a disponibilidad de espacio. Por favor contáctanos para mayor información.





DETALLES DE

Inversión

USD 750

Reserva

El lugar se reserva mediante una seña de 300 U\$S o el equivalente en pesos al valor del dólar blue de la fecha. Y luego se cancela en billete dólar el día que comienza el workshop.

Importante: Los billetes deben ser de serie 2009 en adelante.

FECHA LIMITE DE INSCRIPCION: 6 de Febrero 2025

LA SEÑA NO SE REINTEGRA BAJO NINGÚN CONCEPTO

Por favor escribir indicando el medio de pago elegido y les enviaremos los datos correspondientes para concretarlo. Desde que enviamos los datos, podemos reservar el lugar por 5 días. Pasado ese lapso te pedimos que vuelvas a consultar si hay lugar antes de abonar.

Forma de pago

- EFECTIVO
- TRANSFERENCIA
- CRIPTOMONEDAS
- DOLARES

INFORMACIÓN DE CONTACTO

ANAHATA CENTRO DE YOGA
Dirección: Piazzolla 1391, El Bolsón, Rio Negro, Arg.

E-Mail: anahata.elbolsonyoga@gmail.com

Whatsapp: +54 9 294 4203012