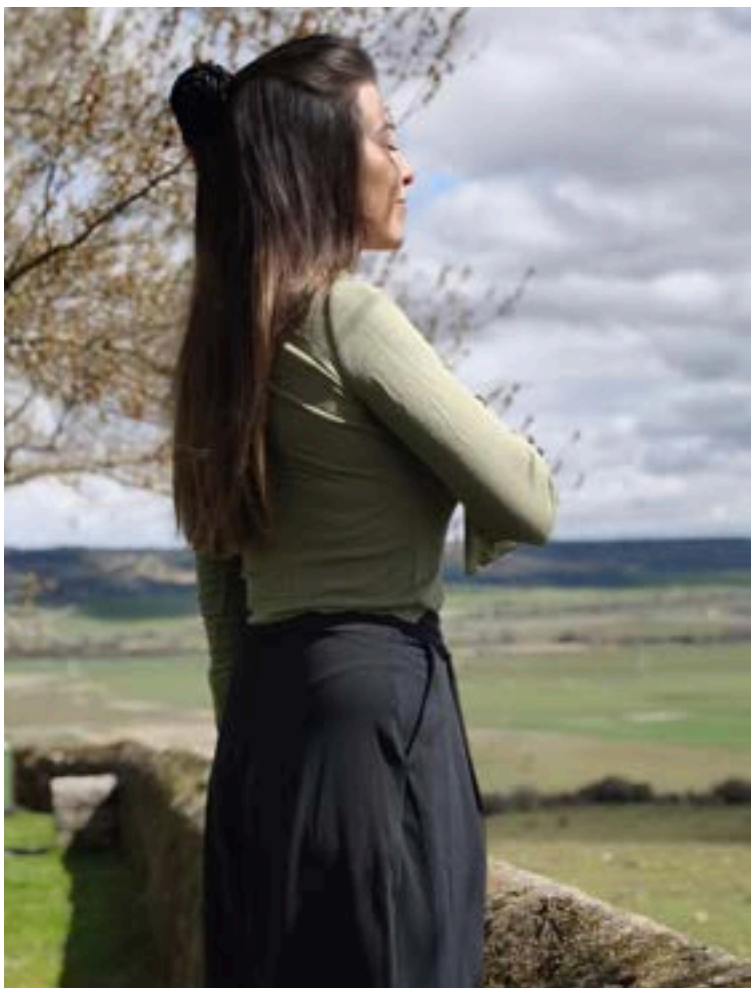
RETIRO

VOLVER A MI ESENCIA



27-29 de junio

Plazas limitadas

La dama del bosque

Scan QR Code
to get in touch.

PSICOLOGÍA

MOBCLUB

FACILITADORA

MARTA OLMEDO JIMÉNEZ

Formación profesional

- Psicóloga General Sanitaria. Por la Universidad Internacional de Valencia.
- Experta en terapia familiar sistémica. Por Federación de asociaciones de psicólogos y médicos psicoterapéutas de España (FAPyMPE) y El instituto madrileño de sistémica Infanto-Juvenil y otros Sistemas humanos (IMSIS) y facilitadora en constelaciones familiares (enfoque transgeneracional y sistémico).
- Máster en Necesidades especiales infanto-juvenil y Atención Temprana. Por la Universidad Internacional de Valencia.
- Experta en terapia de pareja. Por la Universidad Europea Miguel de Cervantes.
- Experta en terapias contextuales/Tercera generación: Aceptación y Compromiso. Por la Universidad de Almería.
- Profesora de Mindfulness y Autocompasión/Teacher Trained MSC (Mindful Self- Compassion) autorizada por Center for Mindful Self-Compassion (Formada por Cris Germer).
- Experta en clínica e intervención en trauma con E.M.D.R Por la Sociedad Española de Medicina psicosomática y psicoterapia y el Instituto para el desarrollo y la aplicación de E.M.D.R. Formada por su presidenta: Begoña Azñárez Urbieta.

Un poco de mi pasión

- Mi interés por entender la mente y el comportamiento humano viene desde muy pequeña, siempre fui esa niña curiosa queriendo entenderlo todo. Tras mis estudios me di cuenta que **la psicología no solo era una ciencia** que explicaba los resultados, conductas o lo aparentemente observable, sino que además, **también es el estudio del alma humana** y esas cosas que no son tan perceptivas a los ojos. Para mí esto fue lo más apasionante en mi campo y sobre todo para mí propósito dentro del ámbito de la psicología.
- **A día de hoy puedo decir que he cumplido unos de mis sueños, crear MO PSICOLOGÍA como un centro integrador que se adapta a las necesidades humanas** universales, desde un enfoque donde no solo se contempla a la persona individual (adultos, adolescentes o niños), sino a todo lo que le compone o influye al ser humano: experiencias de vida, creencias, contexto, familia, pareja...entre otras. Incluso desde una perspectiva transgeneracional, pues desde mi enfoque sistémico, contemplo que todo lo que a día de hoy somos lleva implícito con nosotros y la influencia, de todos aquellos que han formado parte de nuestro sistema familiar o han participado en él directa o indirectamente.
- **Junto con este proyecto tan apasionante para mí como el acompañamiento, individual, pareja, familiar o grupal**; En mi objetivo de seguir aportando paz interna y bienestar emocional a las personas que acompaño en sus procesos de psicoterapia, donde me he podido dar cuenta de que el verdadero cambio interno viene desde el interior, cuando nos regalamos un espacio de escucha verdadera; **Surge el deseo de continuar ayudando desde espacios de retiros, donde reconectar con uno mismo/a, con el propio cuerpo, un lugar en el que se enseñe y se practique el amor propio y el auto cuidado** con presencia y ternura. **Porque cuando nos encontramos a nosotros mismos, comenzamos a sanar desde dentro y es entonces cuando hemos entrado al espacio sagrado del corazón.**

FACILITADORA

LUCÍA RODRÍGUEZ JIMÉNEZ

Formación profesional

- "**En Mobclub, ofrecemos clases de movimiento personalizadas que se adentran en la esencia del ser.** Nuestro enfoque holístico explora la **conexión entre el cuerpo y el inconsciente, liberando patrones y bloqueos energéticos que limitan nuestro potencial.**

- **A través de sesiones de Reiki,** canalizamos códigos de luz y energía para **equilibrar y armonizar los chakras** y áreas del cuerpo que necesitan atención. **Nuestro objetivo es crear un espacio sagrado donde la sombra pueda ser reconocida y respirada, permitiendo que la vasija se vacíe y la nueva luz pueda entrar.**

- No se trata de resistirse a la oscuridad, sino de abrazarla con amor y aceptación. Al dejar ir las cargas emocionales y mentales, creamos espacio para que la luz y la conciencia plena se expandan.

- **Mi camino como coach** ha sido un viaje de autoconocimiento y crecimiento, que me ha llevado a encontrar mi **propósito en ayudar a otros a descubrir su propio potencial. Acompañar a las personas en sus procesos de transformación es un privilegio que me llena de alegría y gratitud. En cada paso, en cada avance, veo la belleza de la evolución humana, y es ahí donde encuentro mi mayor recompensa."**

FACILITADORA

MARTA LORENA SOTO QUINTANA

Formación profesional

- Graduada Psicología por la Universidad Pontificia de Salamanca (UPSA).
- Máster de Psicología General Sanitaria por la Universidad Católica de Ávila (UCAV).
- Máster en Neuropsicología Clínica de la Universidad Internacional de Valencia (VIU).

Un poco de mi pasión

Desde pequeña me han gustado las manualidades y todas aquellas cosas que se puedan hacer con las manos. Muchos de mis hobbies están relacionados con el arte y, aunque pintar no sea mi punto fuerte, me encanta todo aquello que tiene que ver con modelar, crear, diseñar y elaborar.

- **Desde la arcilla, pasando por la pintura y hasta la creación de cosas con resina epoxi**, este hobby **me permite gestionar mis emociones, desconectar del mis problemas del día a día, reducir mi estrés y es una herramienta de comunicación y gestión emocional de vital importancia para mí.**

- Por ello, es algo que me apetece transmitir al resto del mundo para que sean capaces de **conectar con su verdadero yo**, **fomentar la exploración sobre sus sentimientos, mejorar su autoconocimiento, fomentar la creatividad y la capacidad de concentración y comunicación.**

- Al fin y al cabo **el arte es una herramienta** de mindfulness **que nos permite estar plenamente conscientes en el momento presente, sin juzgarnos y simplemente dejándonos sentir** a través de lo que estamos realizando. Para las personas exigentes como yo, nos permite trabajar la amabilidad, la autocompasión y la gestión de la frustración o la intolerancia a la incertidumbre **confiando en el proceso del arte.**

- Por ello espero que con este taller puedas disfrutar del arte de la misma manera que lo hago yo.

OBJETIVO

Fortalecer el amor propio y reconectar con la esencia interior a través de prácticas de bienestar y autoconocimiento.

EL LUGAR

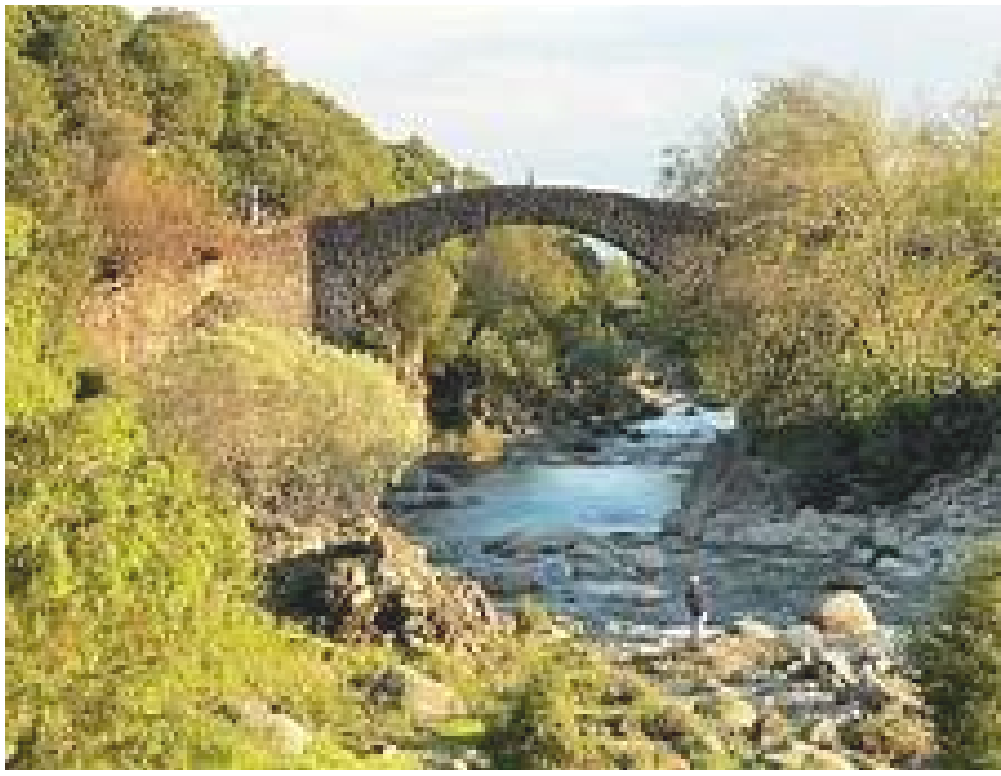
La Dama del Bosque es un centro de retiros construido a fuego lento, a lo largo de muchos años, con mucho mimo y cariño, con mucho reciclaje y paciencia por su dueña Marisa. Ella, enamorada de este lugar con encanto, se dedicó a la contrucción y al mantenimiento de este espacio para que puedas disfrutar de la naturaleza con los cinco sentidos.

LA DAMA
DEL BOSQUE

EL ENTORNO

CANDELEDA

El Valle del Tiétar (Ávila) acoge esta villa de origen medieval rodeada de bellos paisajes y un rico patrimonio. En pleno **Parque Regional de la Sierra de Gredos (Ávila)**, se encuentra el que tiene fama de ser **el pueblo más bonito de la zona**, Candeleda, localidad y municipio del mismo nombre.



ACTIVIDADES

Teniendo claro que nuestro objetivo será volver a encontrarnos con nuestra verdadera esencia, hemos organizado durante el fin de semana, un **programa de actividades dirigido a aportar a todos aquellos que quieran participar en nuestro retiro, técnicas y herramientas que puedan llevar a la práctica diaria y así, continuar su camino en la vida, no solo con una conciencia más elevada, sino una conciencia más amorosa consigo mismos/as** que les permita de aquí en adelante cambiar patrones o bloqueos que les limitan y establecer una relación más saludable consigo mismos/as y con el resto de relaciones.

MEDITACIÓN MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

Cultivar las habilidades de Autocompasión y Mindfulness en la vida diaria, nos permite gestionar mejor emociones difíciles (ira, vergüenza), porque se realiza en el espacio de la conciencia amorosa, lo que aporta mayor sosiego y bienestar. **Esta actitud autocompasiva puede ser aprendida por cualquier persona**.

La Autocompasión es la base de la curación emocional en Mindfulness. Al hacernos conscientes, en el momento presente, de que estamos luchando con emociones dolorosas, **nos permite responder con amabilidad y comprensión; además de enseñarnos a abrazar** nuestras luces y sombras, es decir, **nuestro verdadero ser al completo.**

PILATES

Los principios básicos del pilates son seis: **concentración, respiración, control, fluidez de movimientos, centralización y precisión**.

En definitiva, el Pilates **aumenta la creatividad, la memoria, la autoestima, reduce el estrés, el cansancio, mejora el estado de ánimo y ayuda a mantener las funciones cognitivas** en edades avanzadas. Y como consecuencia **mejora la calidad de vida** de la persona.

ARTE TERAPIA

En arte terapia lo importante no es la obra, no buscamos un resultado estético ni un manejo de la técnica.

Buscaremos **a través del uso de estas técnicas, sacar lo que tenemos en el interior**, para ver cómo nos sentimos y para escucharnos sin juzgarnos.
En arte terapia no importa si no sé dibujar. Importa que lo haga y que lo sienta, que disfrute el proceso.

Aprende a crear la relación que mereces contigo mismo/a. a través del Arte y ocupándote de ti.

RUTA Y MEDITACIÓN NATURALEZA

Combinaremos las prácticas de contemplación de mindfulness y autocompasión, con el movimiento y la naturaleza.

Conectaremos con el entorno natural a través de una **caminata meditativa en silencio para disfrutar de la paz del entorno y la energía que nos ofrece este lugar con los cinco sentidos**, poniendo fin a la misma con un ritual de limpieza con aguas naturales de la sierra.

SANACIÓN ENERGÉTICA

La sanación energética consiste en equilibrar el flujo de energía sutil del cuerpo para inducir mejoras en los ámbitos físico, mental y emocional.

Durante estas sesiones se pretende la **armonización y calma para el cuerpo y la mente a través de ruedas de sanación grupales o sesiones de reiki individuales (estas últimas con reserva previa).**

COMIDA SALUDABLE

Desde pequeña Marisa, gracias a su abuela materna, aprendió sobre la importancia que tenía la alimentación en nuestra salud.

Marisa está formada en **cocina Macrobiótica y alimentación saludable.** Nadie mejor que ella para guisarnos en su casa, pues como ella misma dice: ***"La Macrobiótica es una filosofía aplicada a la alimentación. Es una manera de comer que crea centro y orden, que te pacifica"***

La alimentación tiene sus efectos, y origina cambios a muchos niveles, no sólo físicos.

ITINERARIO

VIERNES

HORARIO	ACTIVIDAD
15:00	Llegada y bienvenida
16:00	Entrar en contacto con el entorno
17:00	Círculo de apertura e intención del retiro.
18:00	Mindfulness y Autocompasión
20:00	Cena consciente
21:30	Meditación

ITINERARIO

SÁBADO

HORARIO	ACTIVIDAD
8:00	Meditación al despertar
8:30	Desayuno nutritivo
9:45	Activación mediante pilates, senderismo y rueda de sanación energética.
13:00	Reiki (Con reserva previa)
14:00 - 15:00	Comida y descanso
17:00	Arteterapia
18:00	Mindfulness y autocompasión al aire libre /Reiki (con reserva previa)
20:00	Cena ligera
21:00	Meditación

ITINERARIO

DOMINGO

HORARIO	ACTIVIDAD
8:00	Mindfulness y Autocompasión para recibir el día
8:30	Desayuno en silencio
9:30	Pilates suave y meditación en movimiento
111:00	Arteterapia
12:00	Reiki individual (Con reserva previa)
13:00	Meditación de despedida
14:00	Comida de despedida y cierre del retiro

MATERIAL

Durante estos días el material necesario:

- Zafus, banco o cojín de meditación y mantas
- Diario o cuaderno de meditación
- Esterillas, toalla y calcetines de Pilates
- Ropa cómoda para hacer ejercicio, zapatillas de senderismo, mochila, gorra o sombrero para la caminata

SI DESEAS MÁS INFORMACIÓN

Scan QR Code
to get in touch.