

Organiza e imparte: Silvia Merino
@smbpsicologia

Organiza e imparte: Bárbara Hernández
@bosquedealmas



« Aprendiendo a habitar desde la ternura »

retiro consciente

21, 22 Y 23 DE NOVIEMBRE

Valdeprados (Segovia)

*Arteterapia | Escritura terapéutica |
Escucha al cuerpo | Naturaleza*

Más información y reservas: elhogarenti@gmail.com · 692 20 85 00

Sobre el retiro

En este mundo que no cesa, donde el ruido abruma y la prisa persigue, olvidamos la ternura que nuestro cuerpo susurra en silencio. El cuerpo, ese hogar sutil, a menudo olvidado, suspendido entre exigencias y sombras. En otoño, estación de recogimiento y nuevos comienzos, te proponemos un refugio: un fuego suave que arde dentro, luz que nos guía y calor que acoge. Aquí, al abrazo de la naturaleza, la creatividad y la ternura, encenderemos la llama de ese hogar interno, un lugar al que siempre poder volver, cuando el mundo pesa demasiado y el alma necesita calma.

¿Y si aquí encontraras esa pausa que tu corazón necesita?

Es para ti si...

- Sientes que hay algo en ti que pide ser mirado con más ternura, más presencia y menos prisa.
- Anhelas habitar tu cuerpo como un lugar seguro, reconectar con tus ritmos y escucharlo como guía en tu camino de regreso a ti.
- Sientes curiosidad por explorarte a través del arte, la escritura o la creatividad, sin necesidad de "saber hacer", solo con ganas de expresarte.
- Te inspira la idea de estar en contacto con la naturaleza y sientes que retirarte unos días te ayudará a soltar y descansar.
- Te apetece compartir con otras personas desde lo amable.



Sobre nosotras

Somos Bárbara (@bosquedealmas) y Silvia (@smbpsicologia), psicoterapeutas integradoras, apasionadas por la naturaleza, la creatividad y el poder reparador de los vínculos.

Nuestras vidas se cruzaron hace casi tres años en tierras asturianas —de donde Bárbara es originaria y donde Silvia encontró un hogar—, y desde entonces tejemos una amistad que es, para nosotras, un refugio y un espejo. Un vínculo donde podemos ser con nuestras luces y sombras, y que nos transforma, nos sostiene y nos devuelve a nosotras mismas.

La dispersión de Silvia invita a Bárbara a flexibilizar y centrarse en lo esencial: la estructura de Bárbara ayuda a Silvia a concretar sus ideas y hacerlas realidad. Nos complementamos, nos impulsamos, y es desde esa danza entre lo propio y lo compartido que nace este retiro.



"El hogar en ti" es nuestra manera de ofrecerte un espacio íntimo y cuidado, donde puedas emprender tu propio viaje de regreso a casa, atravesando luces y sombras, acompañada y abrazando cada parte de ti con ternura.

Me encanta hacer preguntas. De las que van hondo: sobre el amor, sobre cómo vivimos y desde dónde nos habitamos. En terapia me gusta explorar lo creativo, lo simbólico, lo que no siempre sabemos nombrar pero se aloja en nuestro pecho. Crear espacios con mimo, cuidar los detalles. En mi camino, el arte, el cuerpo y lo espiritual me ayudaron a unir las piezas. Me sostienen las pequeñas cosas: un chai latte calentito, un libro inspirador, pasear con mi perra al atardecer.

– Bárbara

Estoy en constante movimiento: en mi camino, en mi cuerpo, en mi manera de mirar el mundo y de habitarme.

Para mí, el cuerpo es brújula y refugio. Es desde ahí, desde la presencia encarnada, que escucho mi verdad. Me sostiene el silencio de la naturaleza, estar con mis perras, el deporte, la escritura y pintar. Son momentos en los que vuelvo a mí y recuerdo qué significa sentirme en casa. Si yo he aprendido a esto y ha cambiado mi vida... ¿porqué no ofrecerlo al mundo?

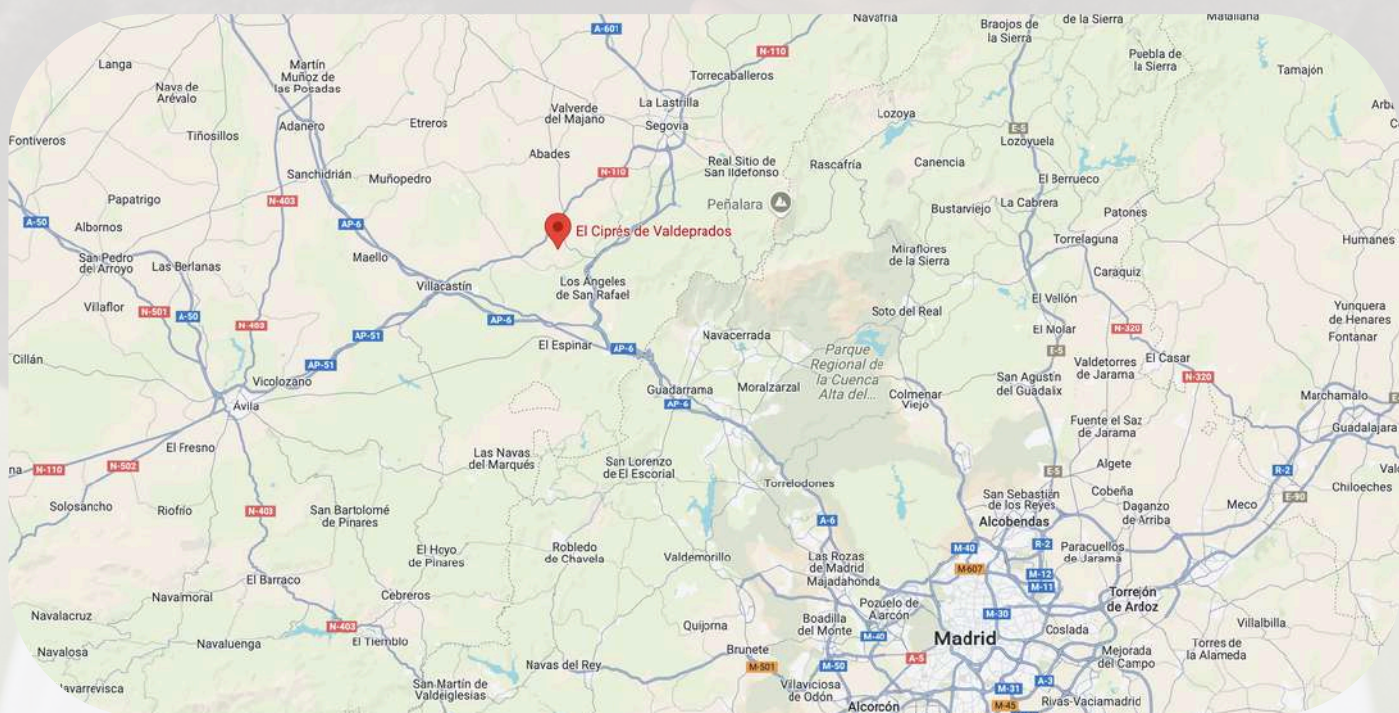
– Silvia

Nuestro HOGAR físico esos días

- Casa rural privada amplia y totalmente equipada
- Situada en Valdeprados, Segovia
- Espacio comunes interiores y exteriores
- Habitaciones compartidas (3 dobles y una cuádruple)
- Camas individuales
- Cerca de la naturaleza y de rutas de senderismo

[Explora nuestro HOGAR](#)

Pincha encima del mapa para saber cómo llegar ↗



¿Qué incluye el precio del retiro?

- 3 días y 2 noches en una casa rural privada de un pueblecito rodeado de naturaleza.
- Alojamiento en régimen de pensión completa.
- Habitación y baños compartidos totalmente equipados.
- Actividades y talleres facilitados en el retiro: arteterapia, movimiento consciente, escritura...
- Regalo de bienvenida para que te sientas tu hogar desde el primer momento.



Dudas frecuentes

¿Debo encargarme de mi desplazamiento al lugar de la realización del retiro?

El desplazamiento corre a cargo de cada asistente al retiro. Asimismo, a medida que se vaya acercando la fecha, previo consentimiento, se podrá compartir el contacto personal de otras asistentes por si existe la posibilidad de compartir transporte para llegar al sitio del retiro.

Si finalmente no puedo acudir al retiro, ¿se me devolverá el dinero?

Una vez formalizada la reserva, el importe de la misma (110€) no se devolverá. En el caso del pago del resto del retiro, solo se devolverá bajo justificación (ingreso hospitalario o defunción de familiar) y si se comunica antes del 17 de octubre a las 0:00 horas. Condiciones particulares a partir de esa fecha, consultar con las organizadoras.

¿Cuál será el tipo de alimentación que se ofrecerá en el retiro?

Ovo-lacto-vegetariana con posibilidad de opciones veganas. Si hay intolerancias o alergias, especificar (MUY IMPORTANTE) en el formulario de inscripción. Habrá para picotear, infusiones, agua y fruta siempre disponibles.

¿Qué necesito llevar?

- Ropa cómoda confort para estar en la casa
- Calcetines gruesos o zapatillas de andar por casa
- Ropa de abrigo para las actividades exteriores
- Calzado apto para paseos por la naturaleza
- Esterilla

¿Cómo se distribuirán las habitaciones?

Las habitaciones serán compartidas, hay 3 dobles y una cuádruple. Todas con camas individuales. La distribución se hará siguiendo el orden llegada el día del inicio del retiro. Si se viene en grupo o con acompañante, podéis comunicarlo y se intentará dar prioridad.

Si tengo más dudas, ¿cómo puedo contactar con vosotras?

Cuando se vaya acercando la fecha, os enviaremos un correo electrónico con el programa detallado y os facilitaremos nuestros teléfonos de contacto por si necesitáis notificarnos alguna incidencia o aviso.

elhogarenti@gmail.com



¿Y SI ESTE FUERA EL
MOMENTO DE APRENDER A
ABRAZARTE CON TERNURA?

Nos vemos dentro, con calma y cuidado.

*Con amor,
Silvia y Bárbara*

Retiro 'El Hogar en ti'. 21, 22 y 23 de noviembre