

R E T I R O

YO • TÚ • NOS

“La distancia más segura es la del contacto”

Un encuentro para reencontrarnos con el ser que somos, con las personas que nos acompañan y con la comunidad humana que formamos.



Con mucho cariño, hemos preparado un fin de semana en el que acompañaros a explorar las fronteras del contacto, en un encuentro de introspección y extroversión a partes iguales.



“El todo es más que la suma de las partes”

¿Te has preguntado alguna vez qué es contactar con alguien?



El contacto es esencial desde el momento en que nacemos. Gracias al contacto con los adultos empezamos a conocer y distinguir nuestros propios límites.

Gracias al contacto, aprendemos y nos desarrollamos.

Sin contacto, habría desamparo, soledad, abandono y muerte.

Contactar es salir al mundo, es intervenir en el entorno para poder satisfacer cualquier necesidad que nos surja.

Contactar con el YO es tornar la mirada hacia dentro y observar qué estoy pensando sobre mí, sobre la vida y sus acontecimientos.

Tomar conciencia de que soy un ser humano formado por mente, energía y cuerpo.

Contactar con el YO es conectar con la autenticidad que soy.



Contactar con el TÚ es reconocer que hay otro ser humano ante mí.

Establecer conexión y comunicación con ese otro ser, y reconocer cuáles son mis límites y los suyos, como cuando un bebé se diferencia de su madre gracias al abrazo.

Contactar con el TÚ es conectar con otro ser, gracias al cual puedo reconocirme.

Contactar con el NOS es formar parte de algo mayor que yo y que tú.

Es establecer la conexión con el grupo y la comunidad.

Contactar con el NOS es entender que en comunión crecemos más y mejor.



Estar en contacto con la naturaleza nos permite conocerla y apreciar su
belleza.



Pasar un rato en contacto con la naturaleza nos relaja, y actúa como una inyección de energía que nos ayuda a protegernos de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, mentales y musculares.

La Naturaleza nos transmite una agradable sensación de bienestar. Nos hace sentir libres, nos mueve algo por dentro que resulta irresistible. Por ese motivo hemos escogido una ubicación tan especial como es la Isla de Buda; un paraje natural que alberga los humedales mejor conservados de todo el Mediterráneo Peninsular.



Masia de la Isla de Buda

Partida de l'illa de Buda, S/N, 43877 Sant Jaume d'Enveja, Tarragona

<https://isladebuda.es>

Todo lo que incluye el retiro

Alojamiento: Habitaciones compartidas de 2 y 3 personas. 2 son de matrimonio, 8 dobles con camas separadas y 1 triple (cama matrimonio + 1 individual).

La Masía dispone de 6 baños completos.

Pensión completa: Toda la alimentación del encuentro será de tipo vegetariana, respetando las necesidades propias de cada persona, por eso es imprescindible que nos avises si tienes alguna intolerancia, comes exclusivamente alimentos veganos, o necesitas alguna atención alimenticia especial.

En total habrá dos desayunos, dos almuerzos y dos cenas, además de los diferentes snacks disponibles en cada descanso que hagamos, junto a tés, infusiones y cafés, con leche de vaca y de avena.

Actividades: Durante todo el retiro iremos realizando diferentes dinámicas escogidas y diseñadas especialmente para conseguir profundizar en el contacto.

El objetivo fundamental es aumentar y potenciar la autoestima y el autoconocimiento y, así, poder compartirlo con el mundo y abrirse a la vida. Para ello conectaremos con la autenticidad de cada persona, más allá de la apariencia y de las máscaras.

- Dinámicas gestálticas.
- Baños de sonido con Cuencos Tibetanos y Gong.
- Tandava de tambor chamánico.
- Movimientos de conciencia corporal.
- Técnicas de PNL (Programación Neurolingüística) y Coaching.
- Baile y movimiento consciente.
- Arteterapia.

Puedes reservar la plaza o realizar cualquier consulta en www.sonorilo.es/reserva o por whatsapp 676 338 260

Sonorilo

CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL

Sonorilo es crecimiento, es cambio.

Elaboramos talleres y formaciones dirigidas a reducir el estrés y la ansiedad, así como a potenciar habilidades para la gestión emocional.



Víctor Arrabal Carrión

Director y creador de la marca Sonorilo. Terapeuta Gestalt y Sonoterapeuta. Docente de Formación Ocupacional, PNL, Coaching y Mindfulness.



Lydia Gregory

Creadora de Espai Colibrí. Cantante y autora. Transmutadora de material emocional. Maestra de educación infantil e instructora de Yoga para niños.



David Arrabal Carrión

Creador de la marca de artesanías Arrabart. Cocinero, artesano, escritor y guionista.

www.sonorilo.es

hablamos@sonorilo.es

676 338 260