

**Este retiro está enfocado y pensado en ayudarte a conectar con tu esencia y desde ahí con tu poder. El grupo será nuestro apoyo, el trabajo desde el aquí y ahora. Será una oportunidad para conectarte y cultivar la presencia.**

### **¿Qué herramientas utilizaremos para este viaje?**

- Bioenergética de Alexander Lowen.
- Meditación.
- Arte terapia.
- Gestalt.
- Constelaciones familiares.
- Disfrutar del grupo y de la naturaleza.
- Y alguna sorpresa.

### **Este retiro es para ti si...**

- Te apetece conectar contigo desde otro espacio.
- Deseas soltar creencias limitantes y apegos con sucesos pasados.
- Quieres profundizar en las relaciones humanas como camino de conciencia.
- Anhelas conectar con ese espacio de creatividad y expresión.
- Sientes que necesitas realizar un cambio en tu vida.

**Fecha:** 13-15 de septiembre.

**Lugar:** Espai de l'Harmonia. Carrer de la Bordeta, 23, 17116 Cruïlles, Girona.

**Horario:** La hora de llegada es el viernes a las 17 horas, y la salida el domingo después de comer.

**Precio:** 190 € con todo incluido (pensión completa, talleres y material) si reservas antes del 31 de julio. Si reservas a partir del 1 de agosto, el precio es de 220 €. Se realizará un pago de 100 € por transferencia bancaria para reservar la plaza.



**Lola Sanmartín.** Terapeuta Gestalt, Arte terapeuta, Consteladora Familiar y Coach.



**David Heras Sopena.** Psicólogo, Terapeuta Gestalt, Terapeuta Corporal Integrativo, formado en el Programa SAT de psicoterapia integrativa y en meditación.

### **Información y reservas:**

Lola Sanmartín: 616276434 – [enterapia@enterapia.es](mailto:enterapia@enterapia.es)

David Heras Sopena: 629288483 – [info@davidherassopena.com](mailto:info@davidherassopena.com)



# *Ciclos Vitales*

De lo íntimo a lo creativo

*“Conectando con tu esencia”*

Los “Ciclos Vitales” son un espacio donde pararnos, escucharnos, explorar internamente quienes somos, y co-crear nuestra vida a través de la terapia, la meditación, la naturaleza y el grupo. Para ello usaremos técnicas y ejercicios partiendo del cuerpo, la expresión, el juego, y la creatividad, apoyándonos en nuestra experiencia, formación, presencia y cariño.