

Pals, Girona

5, 6 y 7 de junio

Retiro
Matriz Solar

Conecta con tu fuerza creadora

Organizan:

@arias_lourdes_
@qhalikaybcn
@escuelamenstrual

Matriz Solar



Expande tu Ser

Este retiro es una invitación a mirar hacia adentro. Un tiempo de observación y respiro para conectar con la naturaleza que somos.

'Matriz solar' es un espacio cuidado, consciente y amoroso que nos abre a la escucha, la creatividad y la esencia de la energía femenina. A través del movimiento, los elementos, lo sensorial y lo sutil, volvemos a casa. Volvemos al cuerpo.

Bienvenida a este viaje íntimo. Nos ponemos al servicio para acompañarte con amor ♥

5, 6 y 7 de junio | Conecta con tu fuerza creadora

Matriz Solar

Facilitadoras

Lourdes Arias. Terapeuta holístico, buscadora de la armonía, bienestar y belleza de la Vida

Integrando diferentes técnicas: cristaloterapia, descodificación bio~emocional, visión extraocular y la sabiduría de mi propio camino evolutivo. Acompaño a personas a conectar con su Ser y expandir todo su potencial.

@arias_lourdes_



María Moreno. Facilitadora de círculos, educadora y terapeuta menstrual

Periodista, educadora social y educadora menstrual. Acompaño a mujeres y personas que menstrúan en la exploración de su ciclicidad.

@escuelamenstrual



Ailen Mántaras. Profesora de yoga, nutricionista y cocinera

Guío prácticas de yoga centradas en la conexión profunda con tu cuerpo, mente y emociones. Te propongo un viaje de autoconocimiento a través de la presencia plena y un compromiso real con tu bienestar. Es momento de habitarte con paciencia, amor y respeto.

@ailenmantaras



Matriz Solar

La propuesta

VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
	7.30 a 8.30h **Yoga**	7.30 a 8.30h **Yoga**
	8.30 a 9.30h **Desayuno**	8.30 a 9.30h **Desayuno**
	10 a 13h **Soy cíclica***	10 a 13h **Matriz Creadora***
	13.30 a 14.30h **Comida**	13 a 14h **Círculo de cierre**
15h **Entrada**	14.30 a 16.30h **Descanso**	14h **Salida**
16 a 18h **Bienvenida**	16.30 a 19h **Vibra Visión***	
18 a 19h **Yoga**	19 a 20.30h **Descanso**	
19 a 20.30h **Meditación***	20.30 a 21.30h **Cena**	
21 a 22h **Cena**	21.30 a 23h **Integración y compartir**	



Matriz Solar

Al detalle

VIERNES 5

Meditación guiada

Mediante la cristaloterapia vibracional y la aromaterapia, emprendemos un viaje hacia el interior. Nos anclamos al momento presente para abrirnos a la experiencia de retirarnos del ruido externo y conectar con nuestro Ser.

SÁBADO 6

Soy cíclica

Nos sumergimos en el ciclo menstrual desde una dimensión integral, observando cómo influye el poder de la luna y los elementos de la naturaleza.
Conectamos con los cuatro arquetipos menstruales, profundizando en nuestra energía cíclica y salvaje. Y lo haremos a través de la palabra, el movimiento y la arteterapia.

Vibra Visión

Laboratorio alquímico para desarrollar nuestras capacidades mentales, extrasensoriales, la intuición y visión ilimitada. Cerraremos los ojos para auto-observarnos, conectar con nuestro Ser y la antena-corazón, y salir a ver(nos), percibiendo y sintiendo todo el campo de información en el que estamos inmersas. Una invitación a la escucha profunda para resignificar creencias y patrones litimantes y empezar a habitarnos de una forma distinta.

DOMINGO 7

Matriz Creadora

Conectaremos con nuestra matriz mediante la cristaloterapia vibracional, la aromaterapia y la arteterapia para explorar su poder creativo. Un viaje hacia el campo cuántico, sintonizando mente, emoción y acción y manifestando nuestra realidad.



Matriz Solar

La Casa

Mas Ses Garites

Pals, Girona - Costa Brava

Buscábamos un lugar que nos abriese el corazón. Y dimos con Mas Ses Garites, un espacio cuidado en un entorno natural lleno de vida.

Esta masía del sigo XVI nos abre sus puertas para acogernos con calidez y cuidado.

El alojamiento dispone de zonas comunes equipadas y dos tipos de habitaciones:

- Habitación compartida (2 personas) con baño privado.
- Habitación compartida (2 personas) con baño compartido.

Y a su alrededor, kilómetros de prados verdes y bosques para conectar con lo esencial: volver a la tierra y a la raíz que sostiene.









Matriz Solar

Aportación consciente

Habitación	Aportación	Plazas disponibles
Compartida con baño individual	**550€** (**500€** con reserva anticipada*)	8 personas
Compartida con baño compartido	**450€** (**400€** con reserva anticipada*)	4 personas

*Reserva anticipada válida hasta el **5 de mayo.**

RESERVA →



Matriz Solar

Preguntas frecuentes

1

¿Cómo puedo apuntarme al retiro?

Puedes sumarte al retiro rellenando el formulario de inscripción. Después, recibirás un correo para que puedas reservar tu plaza.
Para formalizar la reserva, deberás abonar 100€ con antelación. El resto del importe se pagará presencialmente al inicio del encuentro.

2

¿Qué está incluído en el retiro?

La aportación incluye el alojamiento, las comidas y la participación a las actividades.
La alimentación es vegetariana y está diseñada especialmente para acompañar al trabajo planteado durante el retiro. Podrás especificar intolerancias o cualquier condición en el formulario de inscripción.

3

¿Es obligatorio participar en todas las actividades?

La participación a los talleres es voluntaria. Siéntete libre de participar en los espacios que te hagan sentir más cómoda.

4

¿Qué pasa si finalmente no puedo asistir?

No se realizará la devolución de la reserva en ningún caso, salvo por cancelación del propio evento.

Para más información retirosexpandetuser@gmail.com

LOURDES ARIAS
Terapeuta Holistico

QHALI KAY
educación para el bienestar

escuela menstrual
DE @QHALIKAYBCN

Retiro Matriz Solar

634 85 70 41 673 15 06 15

retirosexpandetuser@gmail.com

