

“VOLVER A CASA”

ITINERARIO ANUAL DE RETIROS 2025-2026

Nueve umbrales hacia la verdad encarnada

No es un camino hacia algo. Es una espiral hacia dentro.

No hay diploma, no hay éxito. Hay tierra, hay cuerpo, hay verdad.

Aquí no se viene a mejorar. Se viene a quitarse el peso, la máscara, la prisa.

A recordar que estar ya es suficiente. Que la ternura también es revolución.

Volver a casa no es una metáfora. Es una práctica viva. Radical. Encarnada.

Y no se vuelve solo. Nos encontramos.

Porque a veces hace falta la mirada de otro para recordar quiénes somos.

Porque hay una belleza inconfundible en mostrarse sin defensa... y ser recibido.

¿Qué encontrarás en este viaje?

Este itinerario no es un curso, ni una formación, ni un programa de mejora personal. Es una experiencia viva. Un espacio de intimidad y verdad compartida, donde mes a mes exploraremos distintas formas de recordar lo esencial.

Cada retiro es una jornada completa, de 10 a 20h, con un descanso largo al mediodía, y una secuencia diseñada con cuidado artesanal para que lo que sucede tenga profundidad, belleza y sentido.

A lo largo del año encontrarás:

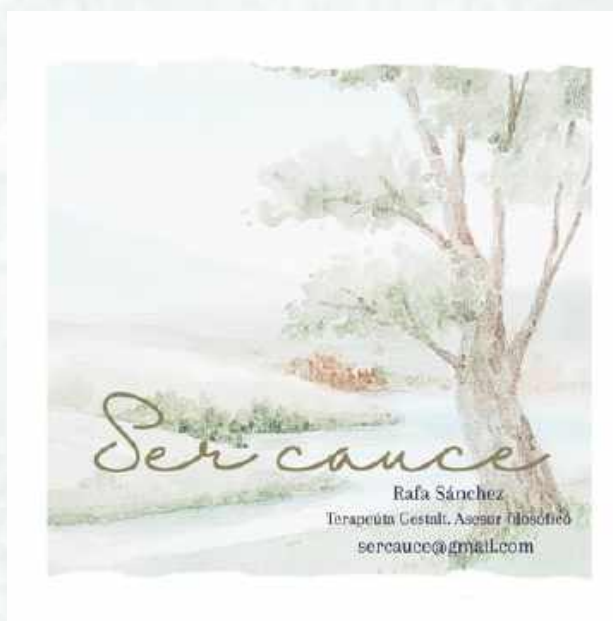
- Prácticas corporales y meditativas para volver al cuerpo como hogar: pausas encarnadas, respiración libre, presencia radical, movimientos lentos, danzas intuitivas y silencios sostenidos.
- Ejercicios relacionales que van más allá del “conocerse”: experiencias de mirada, escucha profunda, presencia sin juicio, expresión sincera. Tríos, dúos, dinámicas en espiral y rituales colectivos donde lo humano se vuelve medicina.
- Momentos de palabra desnuda: círculos de compartir sin máscaras, escrituras guiadas que sacan a la luz lo que no sabíamos que sabíamos, lecturas y frases semilla que abren grietas de verdad.
- Espacios simbólicos y rituales: fuego, agua, velas, piedras, flores, cantos, gestos que encarnan lo invisible. Porque a veces el alma necesita más que palabras para abrirse.
- Celebración: música, canto, risa, juego. Porque la alegría no está reñida con la profundidad. Y porque saborear también es sanar.
- Un grupo íntimo y comprometido que camina contigo durante todo el año. No es un retiro suelto: es un viaje de vínculo, de comunidad y de sostén. La confianza crece, y con ella, la libertad de mostrarse.

No vienes a aprender algo nuevo.

Vienes a quitarte capas.

A dejarte ver.

A volver a casa.



PROGRAMA ANUAL

11 DE OCTUBRE – “He venido a estar aquí”

El fin de la espera

Para comenzar dejando de correr. Presencia radical. Respirar la vida sin posponerla.

"No empieces haciendo. Empieza quedándote."

8 DE NOVIEMBRE – “Sin tener que gustar”

La rebelión de ser sin permiso

Desarmar la máscara. Encarnar la autenticidad. Dejar de mendigar aprobación.

"Caer en mí, en vez de caer bien."

13 DE DICIEMBRE – “La ternura indomable”

Honrar la suavidad como fuerza

Integrar la sensibilidad como dignidad. Tacto, temblor, ternura activa.

"No necesito endurecerme para sostenerme."

10 DE ENERO – “Lo que nunca dije”

Liberar la palabra retenida

Verdades tragadas, emociones silenciadas, expresarse con raíz.

"A veces, la verdad no duele: libera."

7 DE FEBRERO – “El arte de no llegar”

Soltar la exigencia de mejora

Descanso profundo. Suficiencia. Alegría sin motivo.

"No vine a alcanzar nada. Vine a habitarme."

7 DE MARZO – “Mi ternura escondida”

Vulnerabilidad encarnada como alegría

Mostrar lo suave sin vergüenza. Ser sostenido. Sentirse visto en lo real.

"Lo que me daba miedo mostrar... es lo que más conecta."

11 DE ABRIL – “No me faltaba nada”

El retorno a la plenitud sutil

Presencia sin carencia. Gratitud encarnada. Celebración del ahora.

"El milagro no es más. Es ver lo que hay."

9 DE MAYO – “La suave rebelión del ser”

Desobediencia desde la verdad

Dejar de corregirse. Honrar la forma propia. Habitar el ritmo íntimo.

"Ser quien soy es el acto más indómito de todos."

12 DE JUNIO – “Volver a casa”

Retiro integrador. Celebración del camino.

Ritual colectivo. Recordar. Encarnar. Cerrar el ciclo con gratitud y verdad.

"No hay que ir más lejos. La llegada era el regreso."





DONDE, CÓMO Y CUÁNTO

Cada retiro se desarrolla en una sola jornada intensiva, de 10:00 a 20:00, con una pausa larga a mediodía.

La comida está incluida, así como un desayuno de media mañana y una merienda al atardecer, preparados con mimo y sencillez.

Lugar: Santa María de la Alameda Estación, en plena Sierra Oeste de Madrid.

Un entorno natural con río, un lugar silencioso y acogedor, a menos de 1h de Madrid.

Precio por retiro: 100€

Incluye todas las actividades, materiales y alimentación.



RAFA SÁNCHEZ

Terapeuta Gestalt

Asesor Filosófico

Certificado en Compassionate Inquiry



Reserva tu plaza aquí:
Cupo limitado a 15 personas

sercauce@gmail.com

TF- 657203361