

# RETIRO NIÑA INTERIOR



4 días y 3 noches en el Valle Sagrado, Cusco, Perú  
Un espacio íntimo para reconectar con tu niña interior,  
armonizar tu cuerpo y tu mente, y abrirte a la  
abundancia y la fertilidad de tu vida.

# ACTIVIDADES Y TERAPIAS

## 🧘 **Breathwork (Respiración Consciente, Enfoque Holotrópico)**

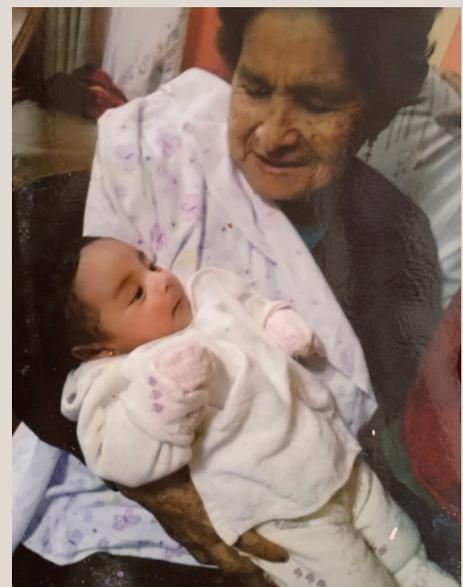
- ¿Qué es?
- Una técnica de respiración profunda y continua que, al sostenerse en el tiempo, permite alcanzar estados de conciencia expandidos, similares al estado theta del cerebro. Desde allí es posible acceder a memorias profundas, insights y emociones guardadas.
- ¿Qué lograrás?
  - Explorar tu mundo interno en un estado de apertura y conciencia ampliada.
  - Conectar con tu niña interior desde un lugar de seguridad y compasión.
  - Desbloquear recursos internos y despertar intuiciones que permanecen después de la experiencia.
- Dimensión psicológica:  
Facilita la integración de emociones inconscientes y amplía tu capacidad de autoconocimiento.



# ACTIVIDADES Y TERAPIAS

## 🧒 **Sanación de la Niña Interior (3 sesiones)**

- ¿Qué es?
- Un proceso profundo de tres encuentros de aproximadamente dos horas cada uno, con dinámicas de visualización, escritura, expresión y diálogo terapéutico.
- ¿Qué lograrás?
  - Hacer consciente las heridas de tu infancia que aún impactan tu presente.
  - Llevarte herramientas prácticas para seguir conectando con tu niña interior después del retiro.
  - Empezar un proceso de integración y ternura hacia ti misma.
- Dimensión psicológica:  
Aporta consciencia sobre patrones relacionales y favorece una autoestima más sólida.



# ACTIVIDADES Y TERAPIAS

## 🎨 **Arte Intuitivo**

- ¿Qué es?
- Una práctica de creación libre, sin técnicas ni juicios, donde dejas que tu intuición guíe lo que expresas en papel.
- ¿Qué lograrás?
  - Darle forma y color a lo que no siempre puede decirse con palabras.
  - Liberar emociones de manera segura y creativa.
  - Crear símbolos personales que acompañen tu proceso de sanación.
- Dimensión psicológica: Favorece la autoexpresión y activa la creatividad como recurso terapéutico.



# ACTIVIDADES Y TERAPIAS

## 🧘 Yoga y Meditación al Amanecer

- ¿Qué es?
- Secuencias suaves de movimiento, respiración y silencio para abrir cada día con vitalidad.
- ¿Qué lograrás?
  - Cultivar presencia y equilibrio desde el inicio de la jornada.
  - Fortalecer la conexión cuerpo-mente.
  - Aumentar tu energía vital.
- Dimensión psicológica: Mejora la autorregulación emocional y favorece la claridad mental.



# ACTIVIDADES Y TERAPIAS

## 🔥 Ceremonia de los Elementos

- ¿Qué es?
- Un ritual de conexión con agua, aire, tierra y fuego como fuerzas que nos habitan y nos sostienen.
- ¿Qué lograrás?
  - Sentir tu vínculo con la naturaleza y sus ciclos.
  - Equilibrar tu energía interna al conectar con los elementos externos.
  - Marcar intenciones de lo que sueltas y lo que nutres en tu vida.
- Dimensión psicológica: Promueve el sentido de pertenencia y fortalece la resiliencia emocional.



# ACTIVIDADES Y TERAPIAS

## 🌸 **Ceremonia de Bendición del Útero**

- ¿Qué es?
- Un ritual para honrar el útero como fuente de vida, creación y energía femenina. Puede vivirse tanto con útero físico como de manera simbólica.
- ¿Qué lograrás?
  - Liberar memorias ligadas al dolor o la desvalorización de lo femenino.
  - Reconectar con tu poder creador y tu confianza corporal.
  - Recuperar seguridad y reconocimiento hacia tu esencia femenina.
- Dimensión psicológica: Refuerza la autoaceptación y potencia la confianza personal.



# ACTIVIDADES Y TERAPIAS

## 🌞 Taller de fertilidad en abundancia

- ¿Qué es?
- Un taller para comprender el ciclo menstrual como un mapa natural que orienta tu energía, creatividad y emociones.
- ¿Qué lograrás?
  - Reconocer las fases de tu ciclo y cómo aprovecharlas.
  - Aprender qué días son más fértiles para la acción, y cuáles invitan al descanso o la reflexión.
  - Reconectar con tu cuerpo como fuente de abundancia y guía vital.
- Dimensión psicológica: Ayuda a reconciliarte con tu ciclo, promoviendo autoescucha, autovaloración y bienestar integral.



ÚNETE

# OBJETIVO GLOBAL DEL RETIRO

Reconectar con tu niña interior y llevarte herramientas para seguir cultivando ese vínculo. Sanar memorias emocionales desde un enfoque corporal, mental y espiritual.

Reconciliarte con tu ciclo y tu feminidad. Abrirte a la abundancia y la fertilidad de la vida en todas sus formas.