CÍCLICA · ITINERARIO EN SOMÁTICA Y PSIQUE FEMENINAS

II · Descenso

ARTES Y MISTERIOS DEL DESCENSO

el viaje del Alma al inframundo

18, 19 y 20 de diciembre de 2026
Santuario de Salud y Bienestar · Bosque de La Garrotxa, Olot
Con Andrea Martín Guzmán, profesora invitada especialista en somática y trauma

ESTACIÓN	DIRECCIÓN	TÓTEM	GEOMETRÍA	TERRITORIO MITOLÓGICO
invierno · semilla	tramuntana · norte · tierra	la osa	obsidiana	Inanna

EL RETIRO

Desde el inicio de los tiempos hemos estado celebrando inicios y finales de ciclos. No solo porque así podemos conectarnos a los ritmos de luz y oscuridad, de ascenso y descenso, de expansión y contracción de la naturaleza, sino porque eso es lo que somos.

También para poder abrazar y elaborar todo lo ocurrido, recuperar las energías que se dispersaron, integrar el conocimiento, agradecer cada vivencia y evolucionar comprendiendo nuestros propios ciclos internos.

El invierno es el tiempo del recogimiento y de la quietud. El tiempo de la semilla, que se queda bajo tierra, a oscuras, conteniendo toda la información, hasta que llega el momento de abrirse camino guiada por la búsqueda de la luz. En este tiempo todo nos invita a la escucha interna.

La noche más larga del año es un umbral, y durante siglos las mujeres de este territorio la pasaron despiertas, en vigilia y alrededor del fuego. Nos encontraremos durante tres días para cruzarla juntas.

Antes de iniciar el descenso aprenderemos a sostener y a confiar en la sabiduría de nuestro cuerpo, de nuestro sistema. Después descenderemos, acompañadas, por las siete puertas que atravesó Inanna.

Es el tiempo de alumbrar el mundo interno, de recoger toda la energía.



II · DESCENSO · INVIERNO 2026

Las prácticas

Cada retiro te ofrece la oportunidad de experimentarte en todas tus dimensiones: física, erótica, psíquica y espiritual, a través de prácticas, ritual, estados expandidos de consciencia y de las artes que las mujeres de este territorio mediterráneo practicaron durante siglos para cuidarse y acompañarse entre ellas.

Yoga asociado al elemento tierra

Secuencias de asana de enraizamiento, posturas de pie y de equilibrio para encontrar el peso y el apoyo. Respiración lenta y profunda para sostener la quietud sin tensión.

Trabajo somático

Reconocer los estados del cuerpo, cuándo se activa, cuándo se cierra y cuándo se apaga, y tener un recurso propio para cada uno. Sesiones de contacto consciente y tacto lento, con Andrea, profesora invitada.

Sueños e inconsciente

Yoga nidra en el umbral entre la vigilia y el sueño, acompañado de la artemisa, la planta que los abre, para acoger todo el material inconsciente, y tu cuaderno para anotar al despertar.

Descenso y mito

El viaje de Inanna al inframundo y el ritual de las siete puertas.

Prácticas taoístas

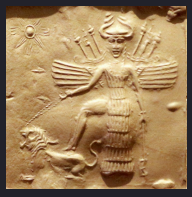
Iniciación al Yoni Egg de Obsidiana y su protocolo, para conectar con el vacío fértil, la vasija, consciencia de la creación, despertar la sensibilidad y restablecer la conexión entre útero, corazón y psique.

Artesanía y ritual

Modelado de tu vasija de arcilla, donde guardarás tu geometría, y elaboración del ungüento de artemisa. Altar de Tramuntana y vigilia de la noche más larga del año.

LO QUE TE LLEVAS

- Reconocer el estado de tu sistema nervioso antes de que te desborde
- Una práctica concreta para cada estado
- Recuperar el acceso a lo que dejaste de sentir
- Un mapa con puntos de anclaje para navegar el descenso y el inframundo
- Un cuaderno de sueños empezado
- Conectar con la matriz creativa
- Activar el fuego femenino
- Habitar el cuerpo desde lo sagrado
- Reconexión psique y útero



EL TERRITORIO MITOLÓGICO

Inanna. Encarnamos el mito, con el cuerpo, en círculo y alrededor del fuego.

II · DESCENSO · INVIERNO 2026

El lugar y la reserva

ALOJAMIENTO

Un Santuario de Salud y Bienestar alojado en el Bosque de La Garrotxa, en Olot, sobre tierra volcánica, con el hayedo y el río alrededor.

Habitaciones compartidas. Se llega en coche o en bus: hora y media desde Barcelona, una hora desde Girona. Si necesitas transporte, comunícate con nosotras.

EL ESPACIO

Sala amplia para las prácticas, chimenea encendida, rincones de descanso y de lectura, y el exterior del bosque como parte del retiro.

A un paseo de la casa tenemos el río y el bosque.

LA MESA

Todas las comidas, de la cena del viernes a la comida del domingo, principalmente vegetarianas, cocinadas en casa con producto fresco, de temporada y de proximidad.

Se adapta a cualquier alergia o intolerancia que nos comuniques al reservar.

INCLUYE

Un encuentro de preparación, en línea, los días previos

Dos noches de alojamiento

Todas las comidas, de la cena del viernes a la comida del domingo

Todas las prácticas y sesiones del fin de semana

Tu Pack femenino Alma Volcánica®: huevo de obsidiana, elixir Instinto y Conexión y hierbas reconstituyentes

Tu vasija de arcilla y tu ungüento de artemisa, hecho por ti

El protocolo de Yoni Egg con las prácticas guiadas

Una sesión de integración, en línea, los días siguientes

NO INCLUYE

Desplazamiento hasta la casa

LO QUE TRAES

Ropa de mucho abrigo y por capas, calcetines gruesos, calzado para el frío y una libreta para los sueños. Y una piedra oscura para el altar: del río, del camino, del jardín de tu casa.

DUDAS

Escríbenos y te las resolvemos antes de reservar. En el encuentro de preparación en línea resolveremos dudas y consultas.

VALOR

450 €
El retiro

390 €
en pronto pago, hasta el 18 de noviembre

333 €
por retiro comprometiendo el año entero
Los cuatro, 1.332 €. Solo hasta que empiece el primero

Reserva de plaza **150 €**, el resto el primer día en la casa. La reserva no es reembolsable, pero se puede transferir a otra mujer.

Grupo reducido.

LA RUEDA DEL AÑO

Cíclica es un itinerario de cuatro retiros presenciales, uno por estación, que recorren las cuatro direcciones de la Rosa de los Vientos mediterránea con su geometría y su territorio mitológico. Cada estación abre un umbral que se atravesará con el cuerpo, en círculo y alrededor del fuego, activando las estructuras internas psíquicas, somáticas y emocionales que caracterizan un rito de paso. Estos encuentros residenciales se van a ir desplegando como un camino de autoconocimiento y transformación a través del cuerpo y de la psique, para volver a habitar tu cuerpo, reconocerte y recordar lo que ya estaba dentro de ti. Se puede venir a un solo encuentro o hacer los cuatro encuentros propuestos en el programa.

RESERVA TU PLAZA

18, 19 y 20 de diciembre de 2026

Sandra Fernández Ochoa
sandrafernandezochoa.com/mujer-ciclica