CÍCLICA · ITINERARIO EN SOMÁTICA Y PSIQUE FEMENINAS

I · Origen

ARTES Y MISTERIOS DEL ORIGEN

el cuerpo que guarda la memoria de las que vinieron antes

20, 21 y 22 de noviembre de 2026
Santuario de Salud y Bienestar · Bosque de La Garrotxa, Olot

ESTACIÓN	DIRECCIÓN	TÓTEM	GEOMETRÍA	TERRITORIO MITOLÓGICO
otoño · raíz	ponent · oeste · agua	la serpiente	jade	Isis y Egipto

EL RETIRO

El ciclo de luz ha terminado en el hemisferio norte y en este momento del año empezamos el descenso. Todo nos invita a dirigir la mirada y la energía hacia adentro, al recogimiento.

Es el momento de integrar las experiencias, los aprendizajes y todo lo vivido en este ciclo. Soltar lo que ya no tiene vida, para llegar al invierno cerrando el ciclo que terminó.

En otoño se abre también el umbral de las ancestras, y lo cruzaremos juntas. Nos encontraremos durante tres días para explorar las memorias del linaje materno: mirar a las mujeres que nos precedieron y nombrar todo lo que ellas no pudieron decir.

Abrir la puerta a tu herencia ancestral, para que te sostenga y te dé raíz, y liberar la historia que se repite como limitación o patrón.

Para poder sembrar necesitamos saber y reconocer en qué tierra estamos, y nuestra tierra son las mujeres que vinieron antes.

Por eso la rueda de este itinerario inicia aquí, aligerando mandatos, lealtades y los duelos que no te pertenecen.



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 agua

Secuencias suaves de asana, respiración oceánica y movimiento consciente para mover nuestras aguas internas. Yin yoga de cadera y movilidad de pelvis, donde el cuerpo guarda lo que no se dijo.

Danzas ancestrales

El arquetipo tótem de la serpiente, que cambia de piel y deja ir lo que ya está caducado. Movimiento primitivo de columna y pelvis para devolverle al cuerpo su ondulación.

Trabajo de linaje

Árbol genealógico femenino de tres generaciones y círculo de linaje, para leer los mandatos heredados y reconocer qué de lo que repites no empezó en ti.

Canto somático y vibración

El canto de plañideras, la voz que sostiene el duelo como lo sostuvieron durante siglos las mujeres de este territorio. Sonido grave y vibración en el cuerpo.

Prácticas taoístas

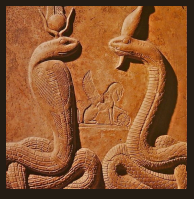
Iniciación al Yoni Egg de Jade y su protocolo, para la apertura del canal, despertar la sensibilidad y restablecer la conexión entre útero, corazón y psique.

Herbolaria y ritual

Elaboración del aceite de los misterios de Egipto. Altar de Ponent. Ritual de Fuego y restitución de lo que no te pertenece.

LO QUE TE LLEVAS

- Reconocer qué de lo que repites no empezó en ti
- Distinguir los mandatos heredados de las decisiones propias
- Dar salida al duelo que quedó retenido en el cuerpo
- Recuperar movilidad y apertura en cadera y pelvis
- Un mapa escrito de tu linaje materno para seguir trabajando
- Una práctica diaria con el jade para seguir en casa



EL TERRITORIO MITOLÓGICO

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

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 jade, elixir Memoria Ancestral y atadito de salvia

Tu aceite de los misterios de Egipto, 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 cómoda y de abrigo, calzado para caminar, calcetines gruesos y una libreta. Y algo de tu linaje para el altar: una foto, una carta, un objeto de tu madre o de tu abuela.

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 25 de octubre

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

20, 21 y 22 de noviembre de 2026

Sandra Fernández Ochoa
sandrafernandezochoa.com/mujer-ciclica