

# RETIRO

# Movimiento de Centros de Energía

3 al 6 DICIEMBRE 2022

**Masia Portavella**

Sant Martí de Vinyoles - Les Llosses, Girona

## Nuestro cuerpo es una creación maravillosa

Nos **conecta** con el mundo y nos permite desplegar en él, es el reflejo de nuestro **mundo interior**. Nuestra **relación amorosa** con él nos brinda valiosa información acerca de nuestra personalidad, de nuestra verdadera **esencia** y nuestras **capacidades**.

**Un encuentro a través del movimiento** que nos llevará en un **viaje personal** para conectar, explorar, expresar, compartir, expandir y contemplar sintiendo la corriente de la vida en nuestro cuerpo, en libertad y sintonía con nuestro ritmo natural.

Otra forma de **conocerte, recrearte, disfrutar y sentir** la inteligencia que habita en tu cuerpo físico, energético, emocional, mental y espiritual y así relacionarte mejor contigo, con los otros y con la Vida.

El **grupo** y la **coordinación** de la propuesta, respetuosa y amorosa, son el marco ideal para que te sientas contenido y animado a vivir plenamente esta experiencia.

Un tiempo para **profundizar y reconocernos** que invita a poner conciencia en nuestro camino interior.

**Imparte VALERIA ZYL**



### Sobre **Valeria Zyl**

Nacida en Buenos Aires. Formadora e Instructora de Movimiento y Masajes durante 10 años en la Escuela de Hugo Ardiles, el creador del Sistema de Centros de Energía. Psicóloga Social por la Escuela de Enrique Pichón Riviére, tiene además formación en Comunicación Social, Teatro, Clown, voz y canto. Máster en Psicoterapia Humanista formada en el Instituto Carl Rogers en Barcelona y Psicoterapia Humanista Transpersonal con Claudia Casanovas y Enzo Rossi. Llega en el año 2000 a Barcelona donde trabaja con Patricia Ríos en la Formación de Instructores, coordinando grupos de Movimiento de Centros de Energía y atiende en consulta particular.

## PROGRAMA DICIEMBRE 2022

### SÁBADO 3

- 9:00 Llegada y bienvenida.
- 10:00 Apertura Retiro.  
Presentación del trabajo.  
Sesión de Movimiento de Centro Bajo. Fuerza, Sostén, Límites.
- 14:00 Comida y Descanso.
- 16:30 Sesión de Movimiento de Centro Lumbo-Sacro.  
Sensualidad, sexualidad, Fluir y disfrute.
- 20:30 Cena.

### DOMINGO 4

- 9:00 Desayuno.
- 10:00 Sesión de Movimiento de Centro Medio. Mi mundo emocional. Vivencias y experiencias compartidas.
- 14:00 Comida y Descanso.
- 16:30 Sesión de Movimiento de Centro Cardíaco. Desplegando el Amor. Dar y Recibir. Movimiento y Masaje.
- 20:30 Cena.

### LUNES 5

- 9:00 Desayuno.
- 10:00 Sesión de Movimiento de Centro Laríngeo. Soltar, Crear y expresar. Comunicación viva.
- 14:00 Comida y Descanso.
- 16:30 Sesión de Movimiento de Centro Frontal.  
El Observador sin Juicio.  
Centramiento y Asanas.
- 20:30 Cena.

### MARTES 6

- 9:00 Desayuno.
- 10:00 Sesión de Movimiento de Centro Coronario. Mi vida espiritual. Asanas y Meditación.
- 13:00 Cierre grupal.  
Despedida Retiro.
- 14:00 Comida y Final.

## EL SISTEMA DE CENTROS DE ENERGÍA

Es un trabajo corporal acompañado de música y en grupo. A través de este sistema, basado en la liberación de las corazas musculares y el yoga, podrás soltar tensiones, emociones y hacer limpieza energética para reconectar con tu fuerza vital. Hay siete centros de energía (chakras) y en cada sesión trabajamos un centro en profundidad que está relacionado con un aspecto de la persona. Tiene además su propia inteligencia y un modo de expresión característico. La propuesta es desplegar, integrar y tomar conciencia de estas energías que ya existen en nosotros en potencia y desarrollarlas.



### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

#### Precio del retiro:

Habitación doble o triple con baño: **390€**

Habitación compartida con baño compartido: **365€**

Abono en inscripción: **150€** (se descontará del total).

**658 654 824**

[valeriazyl@yahoo.com](mailto:valeriazyl@yahoo.com)

[www.valeriazyl.com](http://www.valeriazyl.com)



### MASIA PORTAVELLA



Es una masia del siglo XIV con una torre del s.XI. Situada en la zona de las Llosas (provincia de Girona y cerca de Ripoll) entre naturaleza. Dispone de diferentes espacios comunes, un comedor con la mesa de madera maciza más grande que nunca haya visto y chimenea. ¡Los desayunos o sobremesas en los exteriores son los más recomendables del mundo!. Además, cuenta con una piscina volada ecológica desde la que podrás gozar de increíbles vistas.

**Sant Martí de Vinyoles**  
**Les Llosses - Girona**