

# RETIRO

# Movimiento de Centros de Energía

12 al 15 AGOSTO 2022

Can Armenteras

Armenteras de Baix 1 - 08273, Santa Maria d'Oló

## El Cuerpo: Escenario vital de todas las experiencias de tu vida.

El **Sistema de Centros de Energía** abre paulatina y amorosamente las puertas para la expresión de todo aquello que quedó guardado, bloqueado, al mismo tiempo que despliegas tu esencia, tu potencia, tu belleza y sabiduría interior.

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, auto-regularte y acompañarte** en todos los niveles de tu **Ser**, para 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 la experiencia.

Un tiempo para profundizar que invita a **iluminar y 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 Rivière, 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.

## 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 compartida: **390€**  
(alojamiento y comida incluidos).

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

**658 654 824**  
valeriazyl@yahoo.com

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



### CAN ARMENTERAS



Can Armenteras está ubicado a las afueras de Santa María d'Oló en un entorno inigualable. Se puede disfrutar de rincones con un encanto especial en un entorno de paz y tranquilidad. Disfruta al aire libre, desde su porche con vistas a la naturaleza, terraza, comedor y piscina.

Can Armenteras  
Armenteras de Baix 1 - 08273, Santa Maria d'Oló.

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

## PROGRAMA AGOSTO 2022

### VIERNES 12

- 9:30 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.

### SÁBADO 13

- 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.

### DOMINGO 14

- 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.

### LUNES 15

- 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.