RETIRO

# Movimiento de Centros de Energía

## 5 al 8 DICIEMBRE 2026

### Can Armenteras Santa maria d'Olo, Barcelona

**IMPARTE VALERIA ZYL, ALBA OLVERA E IRIS MARTÍNEZ**

*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 l@s otr@s y con la Vida.

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

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







### Sobre **Valeria Zyl**

Nacida en Buenos Aires. Psicóloga Social por la Escuela de Enrique Pichón Rivière de Buenos Aires, Argentina. Formación en Comunicación Social, teatro, clown, voz y canto. Formadora e Instructora del Sistema de Movimiento y Masaje, discípula desde 1990 del Dr. Hugo Ardiles, creador del Sistema de Centros de Energía. Directora y didacta de la Formación Corporal del Sistema en Barcelona 2023. Especializada en la enseñanza de la técnica y filosofía del Sistema. Máster en Psicología Humanista y Gestalt en el Instituto Carl Rogers de Barcelona y Counseling humanístico transpersonal con Claudia Casanovas y Enzo Rossi.



### Sobre **Alba Olvera**

Terapeuta gestalt y corporal con mirada en trauma. Acompaño procesos individuales, grupales y de pareja desde la terapia humanista y la somática. Me apasiona el trabajo corporal como vía de autoconocimiento, disfrute y vinculación.

Instructora de clases regulares y talleres de movimiento y colaboradora en la formación de Movimiento de Centros de Energía de Valeria Zyl.



### Sobre **Iris Martínez**

Terapeuta gestalt, corporal y somática. Amante del trabajo con el cuerpo, como vía de expresión, sanación y conexión. Acompaño procesos individuales y grupales, desde las diferentes perspectivas enfocándome en la escucha de las personas y de sus necesidades más profundas.

Bailarina multidisciplinar e Instructora de las clases regulares de Centros en Barcelona.

## PROGRAMA DICIEMBRE 2026

### SÁBADO 5

10:00 Llegada y bienvenida.

10:30 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 6

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 7

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 8

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 nosotr@s en potencia y desarrollarlas.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Precio del retiro:

Habitación compartida con baño compartido: **435€**

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

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

Valeria Zyl
MOVIMIENTO DE CENTROS DE ENERGIA

## CAN ARMENTERAS. SANTA MARIA D'OLO, BARCELONA



El retiro se realiza en Can Armenteras, en Santa Maria d'Oló, Barcelona.
Una masía histórica vinculada al monasterio de Santa María del Estany, rodeada de 48 hectáreas de naturaleza, entre bosques de encina y pino y campos de cultivo ecológico.
Un espacio amplio y acogedor, con salas para eventos y capacidad de hospedaje, pensado para compartir, descansar y conectar con el entorno.