

SENSUALIDAD Y SONIDO

HABITA TU ENERGÍA FEMENINA

RETIRO DEL 9 al 11 de OCTUBRE de 2026

Durante tres días nos regalaremos un espacio entre mujeres para bajar el ritmo, escuchar el cuerpo y abrir un espacio donde el sentir, la presencia y el disfrute tienen el protagonismo. A través del movimiento consciente, el sonido, la vibración, la voz, la respiración y diferentes propuestas de trabajo corporal y energético iremos despertando una relación más libre, amable y consciente de habitar nuestro cuerpo y nuestra energía femenina.

Compartiremos momentos de profundidad y de ligereza, de silencio y de música, de introspección y de celebración. Creemos que la energía de la mujer florece cuando paramos, cuando recuperamos la capacidad de sentir sin juicio, de movernos con libertad y de relacionarnos con nuestra sensualidad desde la inocencia, el respeto y la presencia.

Si sientes que tu cuerpo lleva tiempo pidiéndote un espacio así, estaremos felices de recibirte. Ven a compartir, a sentir, a cantar, a moverte y a recordar la belleza de ser mujeres.

El encuentro se inicia el **VIERNES 9** (18:10h) y finaliza el **DOMINGO 11 DE OCTUBRE** (después de comer). El retiro es de 3 días y 2 noches.

INVERSIÓN:

455€ si realizas el pago antes del 9 de Septiembre, después de ese día 495€.

La reserva es de 120€ se abonará en efectivo, Bizum al 671 07 20 68 o por transferencia bancaria en la cuenta Banco Gabriela Hernandez Lamadrid ES45 1465 0100 9517 0385 4755 en concepto RESERVA RETIRO OCTUBRE. con tu nombre. **El resto del pago se realiza en efectivo el primer día del retiro en un sobre con tu nombre.**

***Política de cancelación:** la reserva se devolverá siempre que se realice la anulación 30 días antes del comienzo del retiro. Después no reembolsable. El aviso con menos de 30 días supone el pago total del Retiro.*

MATERIAL QUE NECESITAS LLEVAR:

- Fular o pañuelo
- Libreta para tus propias reflexiones y meditaciones
- Botella de agua

FACILITADORAS:



SANDRA ANANTA - Formadora, profesora de Yoga y Meditación y terapia de Sonido.

Dedicada y enamorada del sonido y los efectos que la vibración tiene sobre el cuerpo (cuencos tibetanos, gongs, modocorde, tambor chamánico y canto armónico). Ha estudiado con Jacomina Kistemaker, Antonio Gamez, Ezequiel Anguizola, Kirill Yurievich, Daniel Chumillas...

www.anantapilates.com - [@sandraanantaoficial](https://www.instagram.com/sandraanantaoficial)



GABRELA HERNANDEZ - Terapeuta sensitiva, terapia psico-corporal, herotica espiritual.

Mujer, madre, esposa, amante, hija, hermana, amiga, guía y terapeuta. Acompaño procesos desde el corazón, con la sabiduría que nace del cuerpo, del alma y del camino recorrido. Soy alquimista del dolor, guardiana de la sexualidad sagrada y exploradora incansable de las profundidades del ser."

www.gabrielahernandez.com - [@gabrielahernandezterapeuta](https://www.instagram.com/gabrielahernandezterapeuta)

LUGAR:

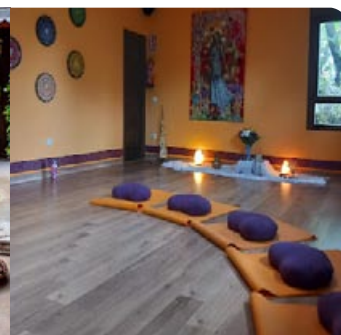
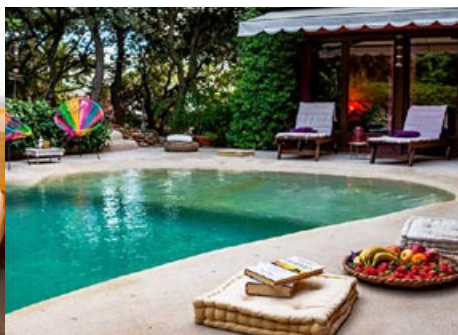
El alojamiento será en VILLA ARTEMISA (Guadalajara) a 1 hora de Madrid. Un oasis de calma y naturaleza, con rincones para descansar y relajarse.

Puedes descubrir mas sobre ellos en: www.villa-artemisa.com

Las habitaciones son compartidas. Si quieres habitación superior con vistas, de 2 o 3 personas, el coste es de 20€ más por noche.

La dieta es ovolácteo vegetariana, casera y ecológica, adaptable a alergia o intolerancia.

Tendrás disponible en cualquier momento fruta e infusiones.



PROGRAMA DEL RETIRO

VIERNES 9 DE OCTUBRE

17:00h. - LLEGADA de participantes y reparto de habitaciones

18:10h. - Círculo de bienvenida / Liberación somática “Despertar de la piel”

20:30h. - CENA

22:00h. - Templo “El abrazo del tacto”

SÁBADO 10 DE OCTUBRE

8:00h. - DESPERTAR

8:30h. - YOGA “Tierra y útero”

9:30h. - DESAYUNO

10:30h. - Auto masaje, tacto, sensorialidad y sensualidad

12:00h.- Charla y Compartir

14:10h. - COMIDA

16:30h. - Circulo de Cacao y Canto Carnático

18:10h. - Baño de Sonido con Sensualidad Somática

20:30h. - CENA

22:00h. - “La mujer que me habita”

DOMINGO 11 DE OCTUBRE

8:00h. - Despertar

8:30h. - Liberación corporal

9:30h - DESAYUNO

10:30 - Circulo de canto “Chakras, Respiración y Vulva”

12:10h. - Movimiento, poder y placer

13:00h. - Círculo de CIERRE y Compartir

14:30h. - COMIDA

El programa puede tener cambios dependiendo del grupo, siempre buscando lo mejor.

*¡Te esperamos con los brazos y el corazón abiertos!
Con cariño Gabriela y Sandra*

