

20-21-22-23  
OCTUBRE 2023  
TENERIFE

# viaje retiro

## yoga&creatividad

VOLVER A LO ESENCIAL  
CON ANNA CARLOTA FERNÁNDEZ  
Y DANIEL GOMIS

YOGA | ARTE | SUEÑOS

UNA EXPERIENCIA PARA CONECTAR Y DESCUBRIR



## ¿Viajamos juntos?

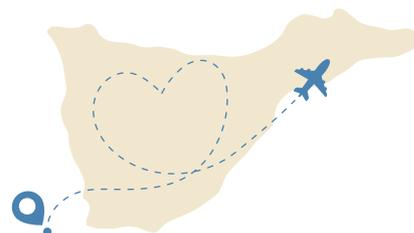
Hemos escogido un enclave de gran belleza y poder natural, energético y espiritual para entregarnos a la experiencia de descubrir y descubrirnos, desde la conexión genuina para **volver a lo esencial**.

El Viaje Retiro de cuatro días combinará la exploración de paisajes exteriores e interiores que se entrelazarán para **clarificar la visión de propósito vital, a través del cuerpo, la introspección, la creación y los símbolos oníricos**.

Nos alojaremos en el **Ashram Arautapala**, ubicado en la Orotava, al **norte de Tenerife**. Fundado a principios del S.XVI, la Orotava, uno de los pueblos más antiguos de las Islas Canarias, es puerta de entrada al parque nacional del Teide.

Su casco antiguo fue declarado **Conjunto Histórico Artístico** en 1976, y en sus cielos brillan las estrellas con más fuerza, siendo uno de los lugares de **mayor visibilidad astronómica del país**.

El Ashram Arautapala es un **Centro de Desarrollo Humano** y Educación Medioambiental que acoge grupos ofreciendo tranquilidad y el contacto directo con los elementos en un paisaje genuinamente isleño.





Integración Onírica



Práctica de Yoga y meditación



Arteterapia

# Los paisajes interiores

Más allá de la mente: arte, yoga, meditación y sueños

Sabemos que el camino del autoconocimiento no se recorre en línea recta y no son (solo) nuestros pensamientos quienes nos guían. El conocimiento va mucho más allá de la limitación de nuestra mente consciente y por eso **trabajamos desde hace más de 20 años con el lenguaje del inconsciente para facilitar el acceso a la verdadera sabiduría interna que tod@s tenemos.**

A estas alturas del camino sospechamos que el lenguaje del universo y el lenguaje del inconsciente beben de una misma fuente. **Por eso la espiritualidad y el contacto humano genuino son, en el fondo, la misma cosa.** Así lo hemos experimentado a lo largo del tiempo en nuestros acompañamientos y en nosotr@s mism@s. Nuestra labor es crear espacios de seguridad para tender puentes entre esa sabiduría intrínseca y su manifestación en el día a día. **Espacio y tiempo para ver, cuidar, comprender, sanar, y compartirlo.**

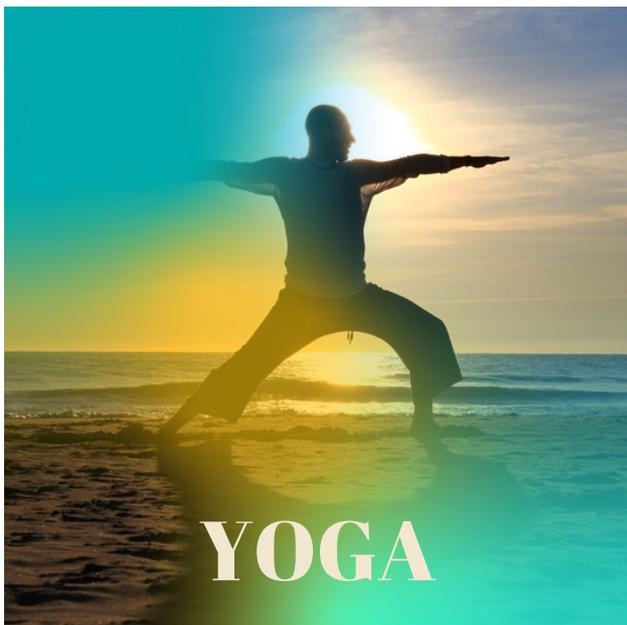


Para ello **ponemos a vuestra disposición nuestros conocimientos y experiencia en la exploración de paisajes internos a través de la creación artística espontánea, la escucha profunda, el yoga, la meditación y la integración onírica.**

Ninguno de estos recursos es nuevo; al contrario, forman parte del ser humano desde sus inicios. Nosotros únicamente os facilitamos el acceso a todo ello mediante **nuestras propuestas y -lo más importante- el sostén y la presencia genuinas.**

Cada acompañamiento y cada encuentro han sido fuente de aprendizaje para nosotros también en **el arte de explorar el mundo interno con la intención de encontrar paz, compartir amor y vivir en coherencia.**

**¿Quieres saber más? A continuación, te contamos un poco acerca de nuestras propuestas...**



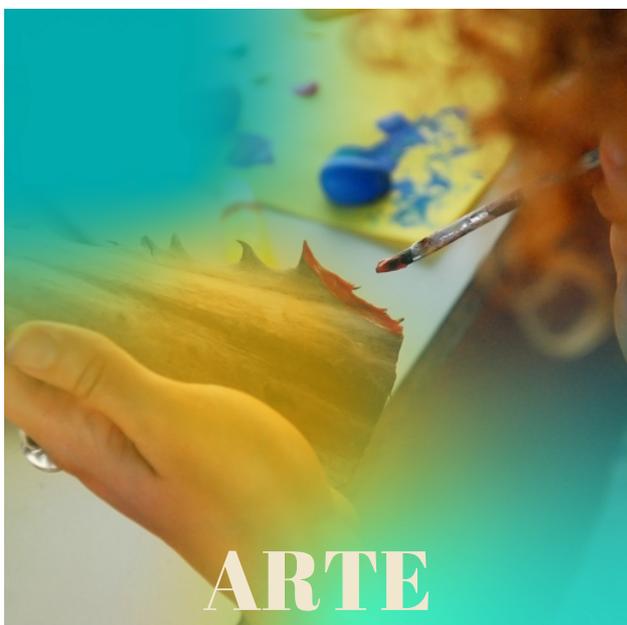
## CONTACTAR CON EL CUERPO TRASCENDIENDO LO FÍSICO

Hay muchas formas de hacer Yoga y numerosas escuelas que ponen el foco en uno u otro aspecto de esta extendida disciplina.

Para nosotros, **el Yoga es un tesoro milenario con un vasto potencial por explorar, porque cada práctica es diferente y nos enseña a atender y acoger cómo nos vamos sintiendo a cada instante.**

Fuente inagotable de contacto con nosotr@s mism@s, nos regala flexibilidad, fortaleza y serenidad, y también ligereza, perspectiva, alegría y una sencilla plenitud. Al fin y al cabo, nos brinda la oportunidad de observar la correlación entre **aquello que nos sucede en cada práctica y la Vida misma, expresándose en profundidad a través de nuestro cuerpo físico, psíquico y emocional**, y apuntando siempre hacia la Unidad.

Durante nuestro Viaje-Retiro **despertaremos cada día con revitalizantes sesiones de Yoga** que incluirán dinámicas posturales especialmente escogidas para enfocar nuestro trabajo interior, meditación, canto de mantras y ejercicios de respiración consciente (pranayama).



## ENCUENTRO CREATIVO CON LO ESENCIAL

Cuando creamos de forma espontánea, sin expectativas ni juicios, **se despliega ante nosotr@s la autenticidad de nuestro mundo interno expresada mediante el símbolo.**

A través del arte **permitimos que se exprese nuestro inconsciente y alcanzamos a ver más allá de la limitación de nuestras creencias.** Nos dirigimos hacia el **horizonte de nuestro Ser auténtico**: aquél que conoce sus máscaras pero no se identifica con ellas y puede **descansar en el amor**. En el acto creativo no hay engaño ni autoengaño, sólo verdad, presencia y, en muchos casos, un gran placer.

En esta ocasión, **pondremos la creatividad también al servicio de nuestros sueños.** Anna Carlota, experta arte-psicoterapeuta, te acompañará en el proceso a lo largo de los cuatro días para facilitarte una experiencia de descubrimiento sorprendente.  
No necesitas ninguna habilidad artística, solo traer tus sueños.



## EL SUEÑO COMO GUÍA: VIAJAR A TRAVÉS DEL SÍMBOLO

Cada noche tenemos la oportunidad de emprender un viaje fascinante hacia universos aparentemente inimaginables. Lo mejor es que, por muy extraños que nos parezcan, no solo sí son imaginables sino que, además, tenemos la capacidad de ser l@s **creadores de nuestros escenarios oníricos.**

Quizás no sepas todavía cómo descifrar los mensajes que sueñas, ya que nuestro inconsciente se comunica a través de los símbolos; pero **si prestas un poco de atención, pronto emprenderás tus travesías nocturnas con gran curiosidad y recibirás aprendizajes insospechados.**

Por eso, por primera vez en nuestros encuentros, los sueños van a ser los protagonistas: conocerás qué es la **Integración Onírica**, construiremos un **Noctuario**, te facilitaremos **recursos para recordar y explorar tus sueños**, vivirás la **experiencia de incubación**, celebraremos un **círculo para alumbrar tu propósito** y terminarás este viaje con mayor conocimiento de ti mism@ y del lenguaje onírico. En definitiva, una mochila llena para seguir tu ruta noche a noche con la ayuda de un nuevo mapa.



# Los paisajes exteriores



A los pies del Teide: un encuentro entre dos mundos

**Las montañas simbolizan la unión del cielo y de la tierra. Los volcanes, además, contienen en ellos la expresión de la fuerza de las profundidades.**

Si seguimos hablando en clave simbólica, el Teide es una metáfora en sí mismo. Antiguamente, los guanches -aborígenes de la isla- lo veneraban con el convencimiento de que en él habitaba el dios Guayota, encargado de dominar las erupciones. Y, por ello, celebraban rituales en sus laderas para invocar la energía de la prosperidad.

¿No es, acaso, lo mismo que haremos nosotros a nuestra manera?

Al fin y al cabo, **toda búsqueda de sentido es atemporal** y forma parte de lo mismo.

Nuestra propuesta es que cada día dediquemos un **tiempo para la exploración interior dinámica**, un **tiempo para recorrer espacios naturales** y visitar poblaciones emblemáticas de la zona, y un **tiempo nocturno para el silencio y el recogimiento**.

Estos serán los lugares que visitaremos:

**1- San Cristóbal de la Laguna.** Primera ciudad de las Islas Canarias, de pintoresca arquitectura colonial y declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.

**2- La Otorava.** Pasearemos por su centro histórico, el único casi enteramente intacto en la isla.

**3- La Rambla de Castro.** Paseo por uno de los palmerales mejor conservados de Tenerife, donde confluyen la flora, la fauna y el mar.

**4- Excursión al Teide.** Caminaremos por esta maravillosa expresión de la naturaleza, cerrando el día con una meditación al atardecer en su ladera.

**5- Playa volcánica.** Finalizaremos nuestro viaje realizando una última sesión de yoga y bañándonos en una de las distintivas playas volcánicas del norte de la isla.

# PROGRAMA DÍA A DÍA



## VIERNES 20/10

07:15h-09:45h Salida de BCN y llegada al aeropuerto de Tenerife norte. Alquiler de vehículos (incluido en el precio).

Desayuno en el casco antiguo de La Laguna.

Visita al mercado y paseo.

Alojamiento en el Ashram Arautapala. Comida y descanso.

16:30h Presentación y dinámica creativa.

Visita al municipio de la Orotava al atardecer.

21:00h Cena en el Ashram.

Meditación y silencio.



## SÁBADO 21/10

07:30h Práctica de Yoga y desayuno.

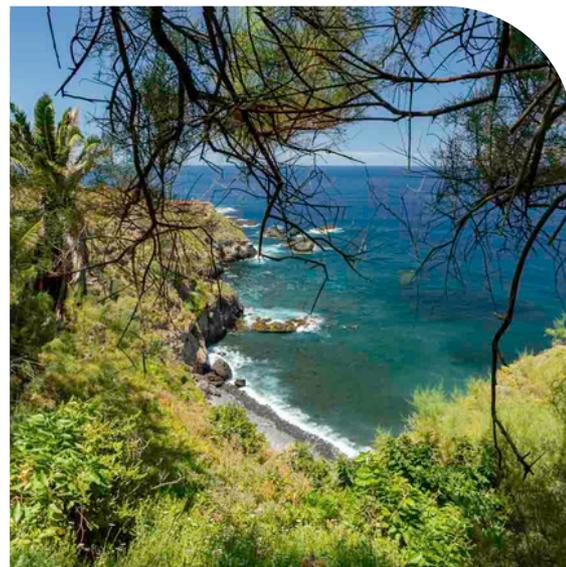
10:00-13:30h Arteterapia y creación de nocturno.

14:00h Comida y descanso.

16:30h Excursión por el pasaje natural de la Rambla de Castro. Dinámicas corporales, pranayama y meditación.

21:00h Cena en el Ashram.

22:00h Incubación de sueños y silencio.



## DOMINGO 22/10

07:30h Práctica de Yoga y desayuno.

10:00-13:30h Círculo de sueños.

14:00h Comida y descanso.

16:30h. Excursión al Teide. Meditación al atardecer. Honra del sueño.

21:00h. Cena en el Ashram.

22:00h. Meditación y silencio.





## LUNES 23/10

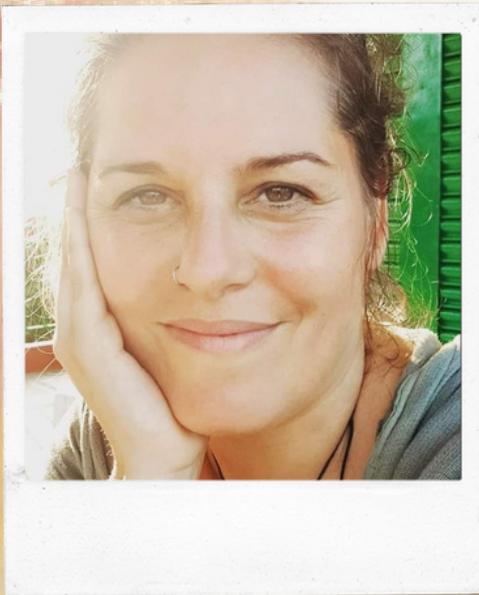
08:00h Salida hacia una de las playas volcánicas del norte de la isla. Práctica de Yoga. Desayuno. Baño y círculo de despedida.

13:00h Salida hacia el aeropuerto y vuelta a casa.

19:30h Llegada al aeropuerto de Barcelona.



## Te acompañamos en el viaje...



### Anna Carlota Fernández

Es Arte-Psicoterapeuta especializada en consulta privada con 18 años de ejercicio. Facilitadora de grupos terapéuticos desde 2002. Su trabajo se centra en el vínculo y en el símbolo, estableciendo puentes entre el consciente y el inconsciente a través del arte, los sueños, el cuerpo, la experiencia espiritual y la palabra.



### Daniel Gomis

Profesor de Yoga acreditado con más de 10 años de experiencia. Coordinador del proyecto "Viaje de Yoga al Corazón del Himalaya" co-organizando expediciones de senderismo y espiritualidad a India y Nepal. Facilitador de Círculos de Hombres, coordina el proyecto Yoga&Creatividad junto con Anna Carlota desde 2012.



