

¡BIENVENIDAS!
VAMOS A DESEARNOS UN GRAN RETIRO



CON SAIOA BAILAMOS Y NOS MOVIMOS COMO ANIMALAS



ACABAMOS MASAJEÁNDONOS Y TOCÁNDONOS BIEN GUSTOSO ENTRE TODAS



¡NOS PREPARARON UN TRIVIAL FEMINISTA Y LO PASAMOS GENIAL!



EL FUEGO Y SU CREPITAR NOS ACOMPAÑARON DANDO LUZ, CALOR Y MAGIA A NUESTRAS NOCHES

COMIENZA LA TARDE CON UN TALLER CON SARA EN EL QUE REFLEXIONAMOS SOBRE NUESTROS AUTOCUIDADOS DIARIOS

- | | | |
|----------------------|--|-------------------------|
| Comer bien | | Estiramientos · yoga |
| Saber perdonar | | Hacer trabajos manuales |
| Duchas largas | | Escuchar música |
| Colectivizar | | Estar en la montaña |
| Maquillarme | | Tejer |
| Pasear sola | | Nadar |
| Llorar | | Escuchar a mi cuerpo |
| Respirar | | Automasajes |
| Hacer cerámica | | Estar con mis gatos |
| Hacer clown | | Ver cine |
| Leer antes de dormir | | |

DESPUÉS RECIBIMOS UN REGALO MARAVILLOSO: UN NECESER DE AUTOCUIDADOS



CON LA SALIDA DEL SOL, LUNA NOS ENSEÑÓ A FUARNOS EN NUESTRO CUERPO



Y CON ISABEL BAILAMOS EN CÍRCULO MOVIENDO LAS CADERAS ENTRE LIMONES Y MANZANAS Y MUCHAS, MUCHAS RISAS



CON CONY CONVERSAMOS Y REFLEXIONAMOS SOBRE LAS FASES DE LOS PROCESOS MIGRATORIOS

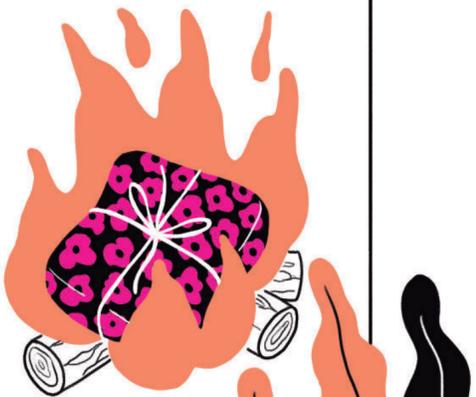


Son fases de las que se va y viene ...

CELEBRAMOS LA VIDA Y ENCONTRARNOS COMIENDO JUNTAS AL SOL



Y PARA TERMINAR SARA NOS AYUDÓ A HACER UNA OFRENDA AL ABUELO FUEGO. EN ELLA PUSIMOS AZUCAR PARA CREAR NUESTRO UNIVERSO, LE OFRECIMOS UN DULCE COMO PREMIO, ARROZ PARA PEDIR ABUNDANCIA, DIBUJAMOS LO QUE NUESTRO CORAZÓN NECESITA, ARENA QUE ES INFINITA, HOJAS PARA SOLTAR HACIA EL FUTURO, ESCRIBIMOS TAMBIÉN NUESTROS AGRADECIMIENTOS Y LO QUEMAMOS TODO PARA QUE TRANSMUTARA.



ESKERRIK ASKO EMAKUMEOK, ESKERRIK ASKO LUMALTIKI!

Bea Aparicio