



# PLETÓRIKA

Movimiento,  
conciencia corporal  
y creatividad

Del 2 al 7 de Julio 2019

Retiro de verano en casa rural Los Castaños (Cercedilla – Madrid)

## “La Plenitud de estar en Coherencia”

Antonio del Olmo

### ¿Qué es Pletórika?

Pletórika es un taller, un **retiro de seis días en contacto con la naturaleza** dedicado al trabajo de cuerpo, el movimiento, la expresión y la meditación como camino para abrirnos a la conciencia interior y a la escucha de nuestras necesidades.

Podremos **descansar de nosotros mismos**, de nuestra resistencia a parar, a escucharnos, a conectar con lo más profundo de nuestro ser.

Una oportunidad para **detener toda la inercia con la que llegamos**, dejar atrás lo que no nos sirve y nutrirnos de lo que ya somos y tenemos.

Un encuentro, a través del cuerpo, el movimiento y la escucha de la naturaleza, dirigido a toda persona interesada en recuperar su conexión consigo mismo.

### LAS PROPUESTAS

Pletórika se plantea como el **taller de fin de trayecto de la temporada**, el mejor regalo que nos podemos dedicar a nosotros mismos, un **espacio de nutrición y recarga de energía**. Un programa



**completo con actividades de trabajo en equilibrio con el descanso, el ocio** y todo lo necesario para recuperar las energías que hemos ido desgastando durante el año.

Empezaremos la jornada, al despertar, mediante una propuesta para **despertar en calma**, seguidas de **prácticas de meditación y atención plena**. Aprovechamos el comienzo del día y la luz

para sintonizar con el compromiso del contacto interior.

Después de un desayuno completo, dispondremos de tiempo para el contacto con la **naturaleza, paseos, silencio**. Un tiempo y un permiso para poner al servicio del trabajo nuestra energía.

Durante el trabajo de la mañana realizaremos diversas **propuestas de Proceso Corporal Integrativo (PCI)** enfocadas a **ponerle más cuerpo a nuestra vida y más expresión a nuestras emociones**.



En las tardes intercalaremos el trabajo en sala con propuestas en la naturaleza, invitaciones para el desarrollo de la creatividad, espacios de silencio, de relajación y prácticas de interés.

## LOS CONTENIDOS

El planteamiento central pretende favorecer la coherencia entre los tres dominios: cuerpo, mente y emociones, aprovechando los recursos naturales del entorno, para el trabajo de conciencia corporal y emocional, junto con elementos creativos como la pintura, el teatro, la improvisación, la danza o la meditación.



## FECHAS, PRECIOS Y LUGAR



	PRECIO DEL CURSO (SIN PENSIÓN COMPLETA NI ALOJAMIENTO)		
	Pronto pago		Contado *
	10 de mayo	6 de junio	
<b>Curso Pletórica</b> (Del día 2 a las 16.00h hasta el día 7 a las 16.00h)	500	550	650

\* En el caso de contado: señal de 200€ y el resto al comienzo del curso.

Los alumnos con formación en PCI tienen un descuento adicional de 50€.

Existen facilidades de pago en el caso de necesitar realizarlo en diversos plazos. El precio del pago a plazos es de 700€.

**PRECIO DEL ALOJAMIENTO Y PENSIÓN COMPLETA DEL CURSO EN LOS CASTAÑOS: 250€**