

PROGRAMA DE FIN DE SEMANA
17 Y 18 DE ENERO 2026
LAS CONDES - STGO

Inspira!

CONECTA CON EL POTENCIAL
DE TU RESPIRACIÓN Y DE TU EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Respiración Holotrópica
Prácticas Somáticas y Artísticas

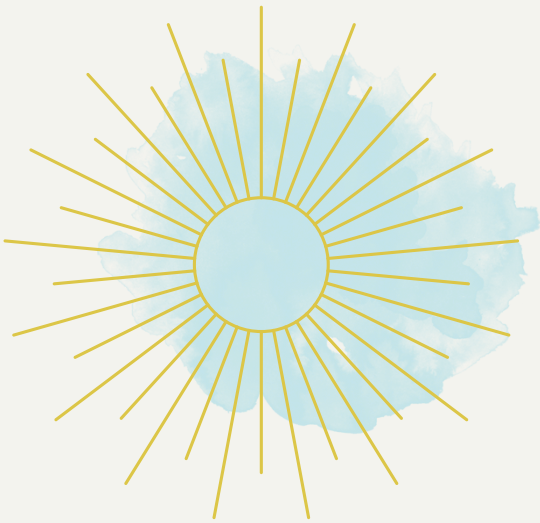


BIENVENIDA/O...

a este fin de semana intensivo de Respiración Holotrópica, Prácticas Somáticas y Artísticas para la integración.

Un retiro urbano de verano para reconectar con lo profundo de ti y recuperar tus herramientas expresivas. Juntos, realizaremos un viaje donde el aliento se convierte en movimiento, y el movimiento en creación.





ESTE FIN DE SEMANA INTENSIVO ES PARA TI, SI:

- Sientes que es un buen momento para mirar lo que está presente en ti, de vivir un proceso de exploración interior profunda con la guía de tu propia sabiduría en un espacio ético, cuidado, seguro y especialmente diseñado para ello.
- Quieres reconectar con tu cuerpo, con tu respiración y tu creatividad como herramientas de autoconocimiento, autocuidado e inspiración para tu día a día.
- Deseas profundizar en tu consciencia corporal, conectando con su inteligencia única y orgánica.
- Te gustaría invitarte a acceder a estados ampliados de consciencia con un potencial sanador.

- Te interesa explorar terapias creativas, tienes una sensibilidad artística o eres artista y buscas potenciar tu lenguaje expresivo.
- Te atrae la propuesta de un espacio distinto: un encuentro inspirador, un laboratorio de transformación que te ayude a integrar y resignificar tus vivencias personales.
- Te viene bien compartir en un espacio de resonancia y energía colectiva.
- Estás dispuesta/o a respirar, moverte, expresarte... y permitir que algo nuevo nazca desde tu autenticidad.



PROGRAMA

SÁBADO 17 DE ENERO

8:30: Bienvenida

9:00 – 10:00: Yoga.

10:00 – 13:00: Respiración Holotrópica +
integración con artes visuales (A).

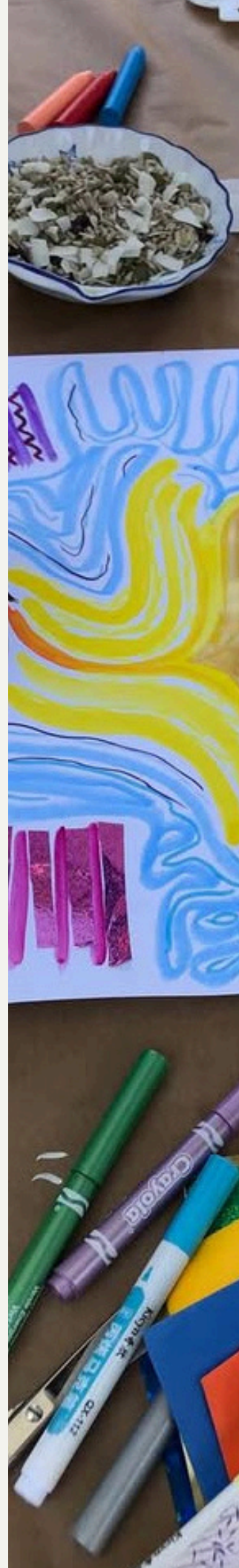
13:00 – 14:30: Almuerzo.


14:30 – 17:30: Respiración Holotrópica +
integración con artes visuales (B).

17.30 – 19:00: Coffee break y círculo de
compartir.

19:00 – 20:00: Integración del día a través de
Movimiento Consciente.

20:00 – 20:30: Cierre del día.





PROGRAMA

DOMINGO 18 DE ENERO

9:30 – 10:00: Yoga

10:00 – 13:00: Danza Movimiento Terapia / Teatro Terapia / Escritura Creativa.

13:00 – 14:30: Almuerzo.

14:30 – 17:00: Danza Movimiento Terapia / Teatro Terapia / Escritura Creativa.

17:00 – 18:30: Creación colectiva.

18:30 – 20:00: Círculo de palabra /compartir final.

20:00: Convivencia de cierre.

QUIÉNES SOMOS

Berni

Te acompaño a sanar tu energía femenina interna

ACTRIZ

DRAMATERAPEUTA

TERAPEUTA SOMÁTICA DE LA VOZ

PROFESORA DE YOGA & MINDFULNESS



QUIÉNES SOMOS

Mane

Volver al cuerpo de manera sensible y consciente

ARTISTA ESCÉNICA – MAESTRA DE YOGA
DANZA MOVIMIENTO TERAPEUTA
COMUNICACIÓN TRANSFORMATIVA
FACILITADORA DE PROCESOS COLECTIVOS



QUIÉNES SOMOS

Ana

Prácticas y procesos creativos para la integración

FACILITADORA DE RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA
ACTRIZ Y DRAMATURGA – ESCRITURA CREATIVA
PRÁCTICAS SOMÁTICAS Y ARTÍSTICAS
NADADORA DE AGUAS ABIERTAS

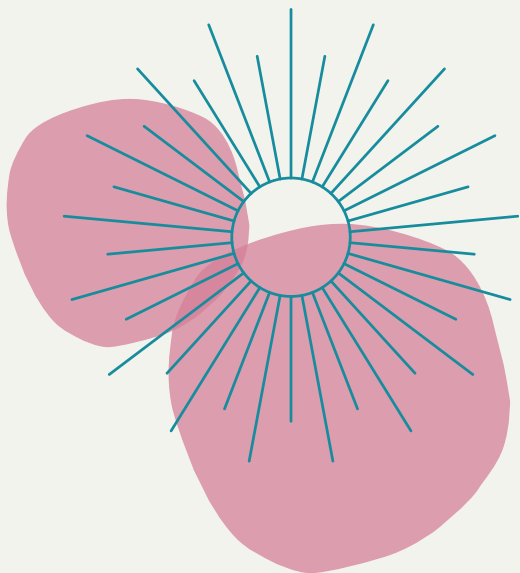


¿QUÉ INCLUYE EL FIN DE SEMANA?

Cada día te ofreceremos un almuerzo liviano y coffee break.
El domingo también terminamos con un aperitivo colaborativo.

- 1 sesión de preparación para Respiración Holotrópica.
- 2 sesiones de Respiración Holotrópica (1 como respirador/a, 1 como acompañante).
- Instancias de integración con artes visuales.
- 2 clases de Yoga.
- 1 sesión de movimiento consciente.
- 2 sesiones de terapias expresivas.
- 1 sesión de creación colectiva.
- 2 círculos de palabra.





ANTES DE NUESTRO ENCUENTRO

Junto a tu inscripción te pediremos que completes una ficha de antecedentes de salud.

El día jueves 15 de Enero a las 18.30 hrs. se realizará una reunión de preparación por zoom para la sesión de Respiración Holotrópica (requisito para quienes no han participado de un taller de respiración holotrópica con un/a facilitador/a certificado/a).

La noche anterior a nuestro encuentro presencial, y durante el fin de semana, te pedimos que no consumas alcohol ni ningún tipo de droga, que descanses bien, te hidrates e intentes alimentarte sanamente y sin excesos.

VALOR

\$215.000

EARLY BIRD \$185.000

Hasta el 3 de enero

2 x \$400.000

PREGUNTAS Y RESERVAS

+39 3512603544

+56 993099239

contact@magdalenalaval.com

