

OCTUBRE | 27.28.29 | 2017



NUESTRA SOMBRA
RETIRO TERAPÉUTICO
CÓRDOBA | ARGENTINA



¡Hola! Somos **Inti Uma** un grupo de profesionales de experiencia en diferentes terapias, con una perspectiva holística de la persona, de los grupos, de la humanidad. Desde hace cuatro años, unimos nuestros sentires y voluntades para realizar retiros terapéuticos desde hace 4 años. *Nuestra Sombra* es una **propuesta integral**, que permite que los participantes puedan profundizar en su Ser, conocerse más y crecer incluye alojamiento, comidas y actividades por tres días. Bienvenidos!

El motivo de encontrarnos...

"El encuentro con uno mismo es, al principio, el encuentro con nuestra propia sombra"

C. Jung.

Prepara un té, y dispone de un momento para que estas palabras sean un encuentro con vos, ahí, vivo y presente...y nosotros acá. Lo que te queremos compartir es una propuesta terapéutica que quizás sea importante en tu camino como Ser Humano. Para nosotros es un **camino sagrado**, porque significa la posibilidad de **afirmarnos** a la vida, **expresar** nuestro ser al mundo y **participar** en él de una forma Única, y en beneficio de todos los seres. Sostenible y sustentable. Porque creemos en la posibilidad de esos cambios profundos en las personas que hacen de este mundo un mejor lugar para vivir. Esta vez la revolución que necesitamos es interior...y silenciosa! Se está llevando a cabo dentro de mucha gente que siente esas ganas de Transformación... Maduración... Sanación... Liberación...

Son aquellos que no soportan ya la presión de muchos limitantes internos o condicionamientos sociales, los que sienten que algo nuevo, interno y auténtico intenta

nacer. Son los buscadores los que sienten el llamado y emprenden su propio **camino del Héroe**. Pareciera ser éste un transitar al que la vida misma nos empujara: *la posibilidad de convertir nuestros obstáculos en la medicina que nos sana*. Es esa batalla sagrada que damos a nuestros dragones internos la que permite el rescate de aquella fibra sensible y gentil de nuestro ser auténtico, encarnado en aquella princesa que el héroe rescata. El camino del héroe es una hermosa metáfora que simboliza la propia heroicidad que aparece luego de dar lucha vital por aquel derecho de **ser... quien uno ha venido a ser!**

Ir al encuentro de nuestra sombra significa siempre **transformación**. Nada vuelve a ser igual luego de esa cita con nuestros dragones, miedos y heridas. Seguramente vos, que lees, has vivido ya éstas sensaciones. Es un **proceso de maduración** a la vida que implica sanar nuestras creencias limitantes y erróneas sobre nosotros mismos permitiendo un **mayor despliegue** de nuestra identidad en el mundo.

La sombra se forma cuando negamos partes de nosotros mismos, cuando no las aceptamos y miramos para otro lado o pasamos la responsabilidad a otro. Es ahí donde se bifurcan las oportunidades: o me quedo en la postura de “¡yo no fui!, ¡eso no es así!, ¡yo no soy de esa manera!” ...o decido sumergirme en el “barro de mis miserias” y ocuparme de aceptarlas y convertirlas en potencialidades de una existencia más sincera, real y completa. A eso nosotros le llamamos... **¡Libertad!**

Aquello reprimido genera conflicto, tanto en el mundo externo como el interno. Dentro nuestro, existen partes que hemos relegado o **no ejercido**, para complacer la mirada de nuestros padres o adultos de crianza. Esto ha sido un proceso casi natural gracias a una flexibilidad adaptativa que disponemos en pos de sostener la vida.

Un ejemplo es mantener la capacidad agresiva en la sombra que nos impedirá usar la habilidad de poner límites claros; la ternura en los hombres también es, lamentablemente, un ejemplo de un aspecto que relegamos a la sombra e impide nuestro crecimiento y limita nuestros vínculos afectivos.

Ponemos el acento en esto: La sombra siempre nos **limita** e integrarla es la oportunidad de expandir esas fronteras impuestas. Como dice Richard Bach en Ilusiones “El pecado original consiste en limitar el Ser. No lo cometás.”

Lo que haremos...

“Nadie se ilumina fantaseando figuras de luz, sino haciendo consciente su oscuridad.”

C. Jung.

Desde Nuestra Sombra proponemos un retiro de lo cotidiano, un escape de nuestras obligaciones diarias, para poder revisarnos a nosotros mismos: *Conócete a ti mismo*.

La propuesta se basa en una mirada terapéutica y sanadora de **nuestros aspectos desconocidos, posiblemente hostiles y desagradables**, a los que habitualmente escondemos, porque nos da vergüenza y miedo mostrar. Para llegar a aceptarlos, incluirlos en nuestra valija de viaje, tener la mayor **Consciencia posible** de ellos, de su origen, de su influencia y de su potencialidad en nuestras vidas. Esto es lo que denominamos: **Integrar Nuestra Sombra, Completarnos, Iluminar** lo que consideramos más “oscuro” en nosotros mismos pero que tienen los tesoros tan buscados (como buscadores que somos) para abrirnos a una vida plena.

Tiempo antes del encuentro, le entregamos a los participantes un material digital que ayuda a comprender mejor la dinámica que el arquetipo de la sombra tiene sobre nosotros y las características sociales de su génesis. Ya en el retiro, retomaremos este material en forma de charla-taller inicial. También profundizaremos en **cómo y porqué se forma Nuestra Sombra**, su dinámica energética, psíquica y colectiva. Sus dos formas de expresión: **la sombra oscura** y **la sombra dorada**. Y la raíz de ambas, el síndrome social heredado transgeneracionalmente de la **autolimitación personal**.

A través de las palabras y del siempre cálido encuentro humano que posibilitan estas charlas, aprenderemos a tomar conciencia sobre la posibilidad que tenemos como personas de madurar a una vida más plena. Para ello, viene bien incluir los aspectos relegados de esta existencia: lo femenino, la ternura, la tristeza, la muerte, el amor. Identificar el miedo operante a esos aspectos que dinamiza una atracción hacia ellos y nos puede llevar a la vergüenza o el dolor.

Pero el lenguaje inconsciente de la sombra requiere un trabajo simbólico para su liberación en el marco terapéutico. Por ello, hemos planificado este retiro con un equilibrio entre las **actividades reflexivas** que, como dice Jung, permitan hacer conscientes nuestra oscuridad y las **dinámicas experienciales** que nos posibiliten la integración de los aspectos en sombra en una dimensión más holística de nuestro ser, esto es, que involucre nuestro cuerpo-palabra-emoción.

Queremos que al final del retiro puedas darle a tu **niño interior**, ese cachorro mamífero que todos llevamos dentro, un amoroso y largo abrazo de parte de tu **adulto interior**, que sane las carencias o limitaciones infantiles, que luego, se convierten en proyecciones y sombras. Y queremos que surja en vos una alianza estratégica hacia tu plenitud personal basada en la **amistad con vos mismo**.

Si, requiere un trabajo que a menudo preferimos esquivar, pero en Nuestra Sombra disfrutamos de darle el ambiente propicio y cuidado, lleno de amor y humor para que llegue a ser una experiencia grata y muchas veces inolvidable.

Nuestro Rol...

Generamos los espacios de reflexión, intercambio y trabajo vivencial para los participantes; coordinamos los horarios y medios para que cada actividad pueda realizarse en integridad. Estamos siempre ahí, atentos y presentes para apoyar el propio autodescubrimiento de sí que cada participante realiza en el viaje.

Se posibilitará además, si el grupo así lo demandase, un espacio de seguimiento y sostén post viaje, con frecuencia y lugar a coordinar, a modo de acompañarnos en el camino personal que cada uno lleva a cabo de manera única en esta existencia.

El Grupo de Pares...

El trabajo en grupo tiene como principal fin, sentirnos acompañados y contenidos por pares que están en una búsqueda similar, y que hacen un "dique emocional" para nuestras almas. Las energías que se intercambian en un grupo humano, potencian los trabajos individuales, por lo tanto, pueden ser una elevada dosis de fortaleza al momento de enfrentar los aspectos que aún no podemos integrar de nosotros mismos.

Siempre nos gusta aclarar que, si bien el retiro es grupal, la tarea es individual. ¡Nos juntamos para acompañarnos en ello! Lo que implica que no hay momentos de sobreexposición que incomoden.

El grupo, además, nos permite predisponernos a un trabajo basado en el respeto por mí y por el otro, celebrando en cada acción, la tolerancia, la cortesía y la benevolencia, hacia mis pares, la naturaleza, nuestros ancestros y todo lo que nos rodea diariamente.

Herramientas para la Vida Diaria...

"Hasta que lo inconsciente se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú lo llamarás destino..."

C. Jung

Luego de los espacios de reflexión, autodescubrimiento y limpieza, los participantes se llevarán consigo algunas técnicas de trabajo personal, lecturas, autores y estrategias para aplicar en lo cotidiano.

El Viaje, retirarnos, nos permite re-descubrir nuestro diario funcionar; roles sociales, familiares, etc; nos brinda la posibilidad de cambiar el cristal con el que observo la vida y desde allí generar los cambios que se necesitan.

Cada uno, en su proceso personal, pone en práctica lo que sea más afín a su conciencia actual. Lo que más resuene para la etapa por la que esté atravesando, o lo que siendo sincero consigo mismo, sea posible de realizar.

Sin prisa, pero sin pausa, estamos inmersos en un gran cambio. Vos, nosotros, todos... Vamos dejando este encuentro, éste té simbólico que compartimos. Esperando que se convierta en un fogón alrededor de la llama de la transformación, entre hermanos humanos. Creemos que la vida nos está pidiendo un cambio, tanto a nivel de nuestra especie humana, como a nivel personal. Estamos convencidos que la historia tiene un "buen final", ¡sí!... y que **seremos ese cambio que queremos ver**. Y ojalá, seamos nosotros parte de ello.

Te dejamos un fuerte abrazo!

En hermandad...
Vale, Alfo y Valerio
Inti Uma

Algunas Experiencias del Retiro...

«La experiencia con la sombra fue totalmente sanadora. Volví renovada, confiada, con más soltura y flexibilidad en el cuerpo. Recuperé la paz y la alegría interior, esa cosa de sentirse bien con uno mismo. Empiezo a aceptar mis partes oscuras como puentes hacia la luz.

Gracias Grupo!!! Fue una linda experiencia, deseo que se repita muchas veces más.

Abrazos para todos!!!».

Cris, 51 años.

«La luz brillante del Universo que dejo entrar en cada instante... disuelve la oscuridad de mis sombras y así me libero hacia la dicha eterna».

Gra, 55 años.

«Nada ha cambiado. Solo yo he cambiado. Por lo tanto todo ha cambiado...»

Jorge, 49 años.

«Una hermosa experiencia, fue como un viaje, un encuentro con uno mismo, con nuestras sombras, "abrazar nuestras sombras", aprender a conocernos a nosotros mismos...Me sentí muy contenida, protegida por el grupo, por los tres integrantes en especial por Valeria, es un trío perfecto y equilibrado, observé y sentí mucha entrega a este proyecto,

hay humor, trabajos con el cuerpo, con tu niño interior, y sabiduría compartida... hermoso encuentro... y lo recomiendo!! Hermosa Calidez humana sigan así van bien. Un gran abrazo!!»

Ale, 32 años.

«Uno vuelve mejor persona, con otra mirada, dispuesto abrir puertas. El lugar elegido ayudó para que todo fuera perfecto y quede grabado en nosotros. Así se siembra, entonces sembradores de paz y amor, transformadores del hoy. Adelante! Abrazos a ustedes!»

Doris, 60 años.

«Chicos!!! Qué decirles?! La verdad que hacía tiempo que no vivía una experiencia tan hermosa como la de este taller, estuvo todo perfectamente organizado, todas las actividades tenían un sentido, conocí gente increíble, valiente, generosa. Personalmente terminé muy movlizado, pero a la vez esperanzado, comprendí que el camino del autoconocimiento es duro pero necesario, este encuentro fue un gran paso más de ese camino que quiero recorrer. De corazón Gracias!»

Javier, 39 años.

Actividades: Además de las actividades centrales de esta propuesta como son el taller y el trabajo vivencial, compartiremos un fogón, taichí y caminatas.

Lugar: Sierras de Córdoba – Argentina

Fecha: 27, 28 y 29 de OCTUBRE 2017

Incluye: Hospedaje, desayuno, almuerzo y cena. Comidas vegetarianas y depurativas.

Precio: \$AR 3.900. [Precio especial por reserva anticipada hasta el 13/10/17 de \$AR 3.600] **Consultas:** grupointiuma@gmail.com | www.intiuma.com.ar | Face: Inti Uma: Retiro Terapéuticos | Tel:

351-3055280 / 351-2303987 / 351-3052113 |