

# Retiro Creativo



# Las Margaritas

Antes de explicaros este precioso retiro que hemos creado. Queremos hablar de las margaritas.

Las margaritas son flores con pétalos de color blanco que rodean un centro amarillo, tienen muchísima luz. Su forma y colores desprenden una alegría y una paz increíbles, y anuncian el despertar de la naturaleza.

Son flores que representan la belleza y la inocencia. De hecho. "Margarita" significa "perla" o "hermosa perla".

Así queremos que sea nuestro retiro como si os regalásemos una Margarita, un lugar **en el que se pueda tener paz, crear belleza y despertar vuestra naturaleza interior.**

Todo ello lo queremos lograr en **un entorno único, que acompaña la serenidad y la calma.**





# ¡Bienvenido/a a nuestro retiro Creativo 27, 28 y 29 de Octubre!

Será en la preciosa masía **Can Darder Soul Events**

Estará constituido de sesiones de **Artes Expresivas Transdisciplinarias**, en las que no es necesario saber pintar, ni modelar, ni dibujar... solamente a través de las dinámicas que combinan diferentes artes desde la escritura, la pintura, el movimiento, el collage y el modelado podremos expresarnos y escuchar nuestras emociones para desconectar de la velocidad emocional del día a día y reconectarnos con nosotras mismas.

Usaremos la metodología **Legó® SERIOUS PLAY®** con la que, a través de diferentes dinámicas de juego, construiremos quién eres, qué te importa, y veremos aquello que te cuesta más, para vivir con más apertura y auto-conocimiento, ya que podrás hacer visible aquello que no ves, e incluso lo que no consigues poner en palabras. Además ésta metodología permite trabajar en grupo, y nos permitirá crear sinergias entre los miembros del retiro.

Sin perdernos la sesión de **yoga** para despertar la energía a vuestra llegada.



# ¿Qué nos llevaremos de éste precioso viaje?

1. Disfrutaremos de "**Hacer Arte**" en la naturaleza.
2. Crearemos **sinergias** con los compañeros de viaje.
3. Aprenderemos en que consiste **Legó® Serious Play®** y nos daremos cuenta de su eficacia.
4. Haremos presentes los beneficios para el cuerpo de crear con **barro**.





## ¿Qué nos llevaremos de éste precioso viaje?

5. Escucharemos nuestro **ritmo** en el presente y nuestras necesidades actuales.

6. Nos nutriremos en todos los **sentidos**: comida ecológica de proximidad y energía positiva

7. Sentiremos los beneficios del **yoga**.

8. Descansaremos en una **masía idílica** y que cuida los detalles

9. Aprovecharemos la cercanía de la **playa**.

# ¿Cómo es la masía?

## Can Darder Soul Events

Can Darder Soul Events es una masía de piedra típica catalana totalmente reformada con muy buen gusto, ubicada en Llagostera, Costa Brava. A 10 minutos en coche de la Platja d´Aro.

En Can Darder tienes caminos rurales enlazados entre sí mientras disfrutas de las sensaciones que produce el estar en contacto con la naturaleza, sintiendo sus sonidos como el agua del río, el viento o el cantar de los pájaros, y gozando de sus luces y colores, es pura emoción.

Con árboles centenarios, majestuosos pinares y prados, haciendo que se respire un aire y una energía mágica y única.

En Can Darder nos esperará una comida saludable y equilibrada (fundamentalmente vegetariana). El desayuno constará de un bufete completo y la comida y cena de un plato principal, un segundo y postre. Durante el día se podrá disponer de agua e infusiones.







Habitaciones confortables,  
cuidadas con  
el más mínimo detalle.

Podéis ver las habitaweb  
del lugar:

[www.candardersoulevents.com](http://www.candardersoulevents.com)





# PROGRAMA

## VIERNES 27

### **16:30-17:30 LLEGADA**

Nos instalaremos en las estupendas habitaciones y nos prepararemos para vivir un viaje emocionante.

Recibiremos nuestro kit de bienvenida que conservaremos durante todo el encuentro.

### **17:30-19:00 SESIÓN DE ARTES EXPRESIVAS**

Utilizaremos una combinación de distintas artes para expresar como venimos y como nos sentimos en este momento y con este nuevo paisaje.

19:00-19:30 Pequeño descanso para la siguiente actividad.

### **19:30- 20:30 YOGA PARA DESPERTAR LA ENERGÍA**

Realizaremos una sesión de yoga que nos abrirá los sentidos y la apertura hacia nosotros/as y hacia los compañeros/as del grupo.

20:30-21:30 Recogida en las habitaciones para descansar y prepararse para la cena.

**21:30-22:30 CENA. REALIZADA CON AMOR POR LA COCINERA DE LA MASÍA CON PRODUCTOS ECOLÓGICOS DE PROXIMIDAD.**

**22:30- 24:00 MÚSICA Y CONEXIÓN CON EL GRUPO.**





## SABADO28

### 9:00 DESAYUNO NUTRITIVO

### 9:30- 11:30 SESIÓN CREATIVA. CONSTRUIR CON LEGO

Construiremos diferentes modelos de LEGO de manera libre, como una obra de arte, pero a través de la motivación de unas preguntas poderosas.

Contaremos historias de nuestros modelos y nos iremos adentrando cada vez más en la escucha de nosotros, de nuestras potencialidades y en la fuerza creativa del grupo

11:30-12:00 Pequeño descanso para la siguiente actividad.

### 12:00- 14:00 PASEO EN LA NATURALEZA Y ARTES EXPRESIVAS

Daremos un paseo por la naturaleza y recogeremos pequeños elementos, sin dañar el entorno para poder hacer un collage natural y realizar una segunda sesión de conexión con nuestra obra artística. ¿qué nos quiere decir?.

14:00-14:30 Pequeño descanso para prepararnos para la comida

### 14:30- 15:30 VOLVEMOS A DISFRUTAR LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS DE PROXIMIDAD.

# SABADO28

**15:30-18:30** Tiempo libre para disfrutar de la lectura, la naturaleza o un paseo por la playa.

## **18:30-20:30 SESIÓN CREATIVA ARTES EXPRESIVAS**

Tercera sesión de artes expresivas en la que nos fusionaremos con el barro para dejar todas las tensiones del cuerpo. Finalizaremos la sesión recogiendo de manera escrita o con un poema lo que ha significado para nosotros la experiencia de esculpir y dejar atrás las tensiones del cuerpo.

20:30-21:30 Recogida en las habitaciones para descansar y prepararse para la cena

## **21:30-22:30 CENA**

## **22:30- 24:00 MÚSICA Y CONEXIÓN CON EL GRUPO.**





# DOMINGO29

## 9:00 DESAYUNO NUTRITIVO

## 9:30- 11:30 SESIÓN CREATIVA. CONSTRUIR CON LEGO

Construiremos un modelo compartido en el que seleccionaremos el modelo de nuestra habilidad principal y contaremos una historia de grupo

Crearemos conexiones y sinergias más profundas en el grupo y descubriremos habilidades de nosotros que estaban ahí pero que no nos habíamos dado cuenta

11:30-12:00 Pequeño descanso para la siguiente actividad.

## 12:30- 14:00 ARTES EXPRESIVAS FINAL

Haremos una obra artística final plasmando como nos hemos sentido en este viaje, podremos añadir o transformar las obras anteriores, en este caso con materiales diversos y dejándonos sentir que material necesitamos en este momento.

14:00-14:30 Pequeño descanso para prepararnos para la comida.

## 14:30- 15:30 COMIDA RICA

## 15:30- 17:30 DESPEDIDA

Nos iremos con una despedida divertida y emotiva, que será sorpresa, abriendo la puerta a otras conexiones u encuentros con el grupo.

# SUSANA CARRANZA



Soy Susana Carranza madre, artista, ingeniero, arteterapeuta, facilitadora de la metodología Lego® SERIOUS PLAY® y diseñadora de producto, especialmente de juguetes.

Me entusiasma muchísimo crear este bonito retiro junto a mi compañera Valeria Sibert, coach emocional y facilitadora de Lego® SERIOUS PLAY® y Mireia Jordá dueña de este impresionante lugar que es Can Darder Soul Events.

Desde que tenía 9 años me encantaba dibujar, y mi vida siempre ha estado guiado por las artes, la pintura, el diseño de producto, la creación de espacios creativos, y en los últimos años he experimentado la potente voz que tienen las artes expresivas transdisciplinarias, junto con el juego con Lego.

Espero que disfrutemos juntos de este precioso viaje...



**UN FIN DE SEMANA MÁGICO,  
CONECTANDO CONTIGO A  
TRAVÉS DEL ARTE, EL YOGA ,  
EL JUEGO CONSCIENTE CON  
LEGO, MÚSICA, RISAS Y MUCHO  
MÁS...**

