

2025 | 21 - 22 - 23 Junio | Villa de Leyva - Colombia

Los Estados de la *Escucha*

Retiro en **Silencio** de
Meditación, Eco- Somática,
Improvisación
en la **Naturaleza.**

Ph: @cortezaazul

Retiro en Silencio de Meditación
Somática
Improvisación
en la Naturaleza.

/ 21, 22, 23 de Junio, 2025 /

Villa de Leyva - Colombia

-Inmersión de 3 días -

“El descanso es la conversación entre lo que nos gusta hacer y cómo nos gusta ser. El descanso es la esencia de dar y recibir; un acto de recordar, imaginativa e intelectualmente, pero también fisiológica y físicamente”.

David Whyte





Los Estados de la *Escucha*

Retiro en Silencio Improvisación, Eco Somática y Meditación en la Naturaleza.

Facilitado por Erika Diaz (COL) y Alejandra Leon (COL)

Los estados de la escucha, es una propuesta de exploración experiencial en la naturaleza, basada en prácticas sensibles y corpóreas.

A través de espacios de contemplación en quietud y en movimiento, trabajaremos herramientas como la meditación contemplativa, la eco-somática (cuerpo, respiración, movimiento y naturaleza), la danza improvisación, la escritura consciente y la conexión con el territorio.

Ejes de trabajo

Meditación *Contemplativa*

Escritura *Consciente*

Facilitado por Erika Diaz (COL)

*Prácticas inspiradas en **Vipassana** y el Noble **Silencio**.*

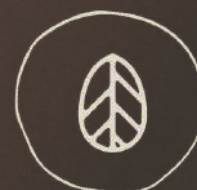
Escritura como integración: consignas introspectivas, diario de pensamientos, escritura libre.

Danza *Contemplativa*
Improvisación / Eco - *Somática*

Facilitado por Alejandra León (COL)

Técnicas: Movimiento Intuitivo, Prácticas Eco-somáticas, Improvisación - Contacto, Presencia compartida.

El cuerpo como territorio de escucha y creación. Relación Cuerpo - Naturaleza

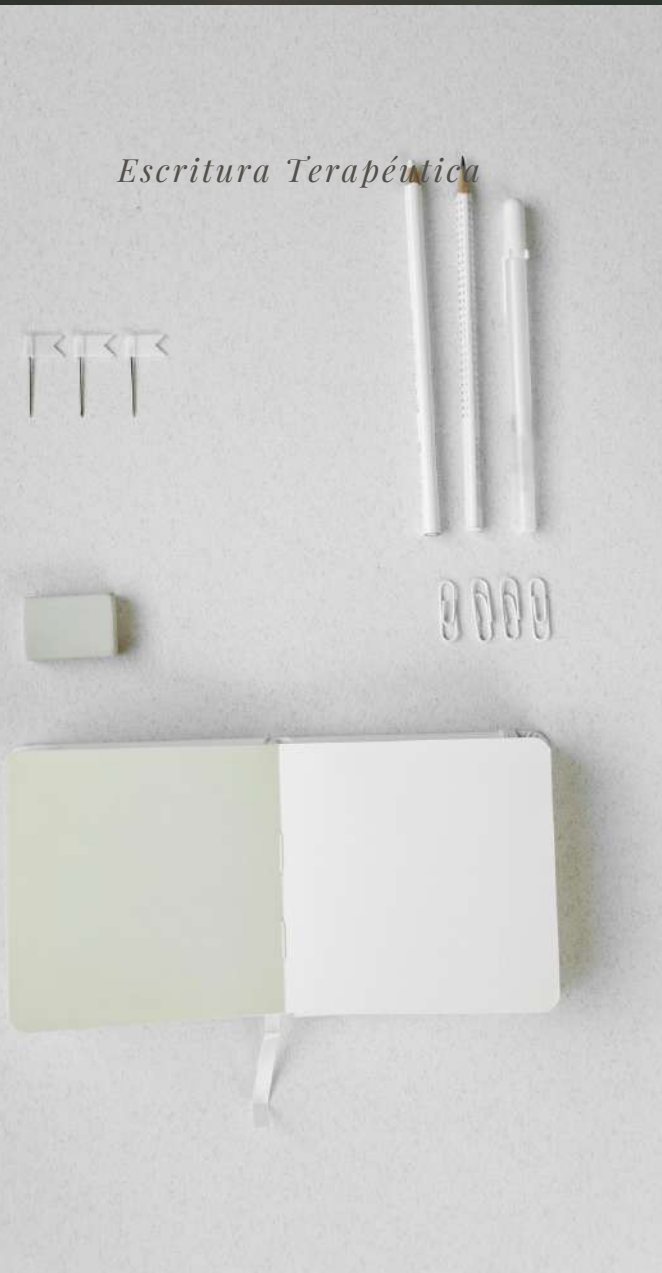


Ejes de trabajo

Meditación *Contemplativa*
Escritura *Consciente*

Facilitado por Erika Diaz (COL)

- Prácticas inspiradas en Vipassana y el Noble Silencio.
- Escritura como integración: consignas introspectivas, diario de pensamientos, escritura libre.
- Propósito: Habitar el instante presente, cultivar la observación sin juicio, abrir el silencio como contenedor transformador.



Escritura Terapéutica



Meditación Contemplativa



Observación - Silencio



Ejes de trabajo

Danza *Contemplativa* Improvisación / Eco - *Somática*

Facilitado por Alejandra León (COL)

Técnicas: Movimiento Intuitivo, Prácticas Eco-somáticas, Improvisación - Contacto, Presencia compartida.

El cuerpo como territorio de escucha y creación.

*Objetivo: Desarrollar un lenguaje de Improvisación íntimo y auténtico desde la relación **cuerpo-naturaleza***



Escucha Profunda - Movimiento



Improvisación / Cuerpo - Naturaleza



Territorio / Presencia Compartida



Con estas herramientas, nuestra motivación será integrar conceptos como: la escucha profunda, la presencia corpórea, el vaciamiento y la interdependencia (la presencia compartida).

La práctica del noble silencio durante parte del retiro, será uno de los pilares que nos ayudará a sostener el espacio de calma y auto observación de forma consciente y continua.



Este retiro pretende crear una experiencia en donde la persona pueda desarrollar una mayor comprensión de sí misma, de su propia danza interior y su paisaje mental, entrando en conexión profunda con un proceso de pausa, de ralentización y silencio interior.

Para así, a partir de la relación mente-cuerpo-naturaleza, poder integrar nuevas configuraciones internas de calma, confianza y reconexión.



La contemplación como la base de estas prácticas, nos va a requerir paciencia y dedicación.

Es un proceso de vaciamiento, que nos permitirá encontrar un movimiento que no nace de nuestra voluntad, sino de conectarse y ser movido por aquella fuerza que mueve todos los elementos en la naturaleza..



Horarios / Schedule



Los Estados de la *Escucha*

**Retiro en Silencio de Meditación
Somática
Improvisación
en la Naturaleza.**

/ 21, 22, 23 de Junio, 2025 /

Villa de Leyva - Colombia

-Inmersión de 3 días -

22 Junio Domingo

- Meditación Contemplativa:
observación de sensaciones
- Prácticas de movimiento eco
somático e Improvisada
- Escritura guiada de integración
emocional
- Práctica Eco Somática en la
naturaleza

21 Junio Sábado

- Apertura del silencio y del espacio
- Meditación Contemplativa.
- Eco Somáticas - Movimiento -
Cuerpo Naturaleza
- Escritura de apertura

23 Junio Lunes

- Meditación de Metta
- Improvisación, Contacto y
Composición
- Escritura libre y diario de
pensamientos
- Espacio compartido de palabra
(opcional)



Locación e Intercambio

Savitri - Villa de Leyva - Colombia



El zome



Hospedaje en el Zome



Salón



Casa Estudio



Savitri / Villa de Leyva



Comida Vegatariana

Este Retiro Incluye:

- 3 días de Clases y Sesiones grupales de Meditación y Movimiento en Silencio en la Naturaleza.
- Jams de Improvisación Nocturnos
- Alojamiento en Cama en Habitación Compartida o Carpa
- 3 Comidas vegetarianas al día, con ingredientes locales.

(No incluye transporte)

Intercambio

Colombian@s y Residentes
Colombian@s:

Early Bird, antes del 1 de Junio de 2025:

Cama en Habitación Compartida

Precio Justo: 900.000 COP

Precio Solidario: 850.000 COP

Luego del 1 de Junio de 2025

Precios Justo: 1,395,000 COP

Precio solidario: 1,295.000 COP

Carpa:

Precio: 550.000 COP

Voluntarixs (3 cupos) :

Carpa 450.000 COP

Extranjeros: EUROPA y USA: El intercambio de acuerdo a tus posibilidades es entre 400USD - 600 USD

**Opción de financiamiento dos pagos del 50 porciento, para separar el cupo hay que hacer el primer pago.*



Erika Diaz (Col)

Meditadora - Diseñadora

Desde una sensibilidad estética cultivada en diferentes ámbitos del arte, su camino ha ido derivando hacia prácticas que invitan a lo esencial.

Ha cultivado durante mucho tiempo el ejercicio cotidiano de la escritura como una forma de escucha íntima y de integración emocional. Su enfoque hacia el silencio es esencial y directo: una práctica sostenida que permite habitar la presencia sin necesidad de adornos desde lo más básico y simple.

Encuentra en el caminar y la contemplación silenciosa en la naturaleza, formas activas de meditación y conexión. Su mirada está influenciada por una sensibilidad que valora lo simple, lo esencial y lo honesto como senderos hacia una vida más atenta y coherente. Su propuesta integra la introspección, la pausa y el registro escrito como vías para el auto entendimiento y el cultivo de una presencia clara y compasiva.



TALLERISTAS

Alejandra León (Col)

Fundadora Cuerpo Raíz
Somáticas- Artista Visual - Bailarina

@cortezaazul @cuerpoyraiz

Su exploración creativa crea puentes entre la Terapia Somática (Respiración, Movimiento y Cuerpo), la Improvisación y la Imagen Poética.

Su práctica dentro del movimiento está conformada principalmente por su investigación dentro de la danza, la eco somática, la improvisación, el contacto y la meditación contemplativa.

Su investigación personal se basa en crear relaciones entre el movimiento con procesos introspectivos y terapéuticos, que relacionan al cuerpo con la naturaleza. Pensando a un cuerpo en armonía, como una extensión de fuerzas mayores que conforman un todo natural y vivo.

Bio completa @cortezaazul



Formulario de Inscripción

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScee_gnVsDiK42XYX-JU5WMHd-y6Of9enMSa1GxDOY6Ltd4XQ/viewform?usp=header

Info y Preguntas:

wsp: +57 3228776000

Organiza: Erika Díaz , Alejandra León y Cuerpo Raiz

www.cuerpoyraiz.com

[@cuerpoyraiz](#)



Ph: [@cortezaazul](#)

2025 | 21 - 22 - 23 Junio | Villa de Leyva - Colombia

Los Estados de la *Escucha*

Retiro en Silencio de Meditación

Somática

Improvisación

en la naturaleza.

Ph: @cortezaazul

Retiro en Silencio de Meditación

Somática

Improvisación

en la naturaleza.

/ 21, 22, 23 de Junio, 2025 /

Villa de Leyva - Colombia

-Inmersión de 3 días -

“El descanso es la conversación entre lo que nos gusta hacer y cómo nos gusta ser. El descanso es la esencia de dar y recibir; un acto de recordar, imaginativa e intelectualmente, pero también fisiológica y físicamente”.

David Whyte