



# **RETIRO DESARROLLO PERSONAL**

**Del 4 al 6 Noviembre  
Espacio Anayansi  
La Muela, Vejer (Cádiz)**

Imparten Paco Montes y Alba Muñoz

**+ Info y Reservas:  
retiroseenciarte@gmail.com  
603399326 / 651678904**

# ¿QUÉ ES?

Un encuentro dirigido a toda aquella persona que tenga **inquietud en su desarrollo personal** y quiera encontrar maneras **más creativas de tomar decisiones en su propia vida.**

Es necesario darse cuenta de aquello que nos limita en nuestro día, para deshacernos de ello y desplegar nuestra esencia.



## Un encuentro para...

- Descubrir cómo lo emocional se mueve en relación con mi cuerpo y mi mente.
- Explorar la capacidad creativa y de expresión
- Salir de la zona de confort en la búsqueda de lo impredecible
- Convertirme en actor o actriz de mi propia vida.
- Abordar dificultades y límites de manera creativa
- Aumentar mi autoestima
- Descubrir mis fortalezas
- Re-conectar con mi espontaneidad.
- Sentirme parte y crear en comunidad



## DIRIGIDO A...

A cualquier persona que tenga un enfoque humanista, que esté en un momento de cambio, con motivación de experimentar a través del arte otras maneras de conocerse, de hacer y de crear o, simplemente, tenga inquietud o una mirada curiosa. Un **encuentro experiencial y participativo**, respetando la auto-regulación.



# METODOLOGÍA

La **Arteterapia** y el **Teatro** como herramientas de exploración bajo una metodología de Integración Creadora donde vincularemos las propuestas corporales a la expresión plástica, respetando siempre generar un espacio de confianza y sin juicio. Tiene un enfoque humanista y será un trabajo terapéutico en sí mismo.



Las líneas de trabajo en que se fundamenta el retiro son:  
Juego. Exploración y autoconocimiento.  
Expresión corporal y artística.  
Creación.

Usaremos las herramientas que nos proporciona el **Teatro** y la **Arteterapia** para indagar sobre qué es lo que me mueve para impulsarme a salir de la "zona de confort".



La **expresión a través del cuerpo** es un medio para desarrollar la creatividad, la imaginación, la espontaneidad, y la propia capacidad de expresión y de poder encarnar una gama más amplia de actitudes emocionales e interpersonales que permitirán que se rebajen nuestras defensas conscientes (ego).



## PACO MONTES

**Director de Teatro** y docente de artes escénicas.

Entre sus direcciones destacan:

La Ciudad Oscura, de Antonio Rojano, en el Centro Dramático Nacional.  
Un Dios Salvaje, de Yasmina Reza.  
El Feo, de Marius von Mayenburg.  
Oddi, de Sergi Pompermayer.

## IMPARTEN

Integramos el uso de las diversas formas de expresión artística (el movimiento corporal, las artes plásticas, la música, la voz, la escritura, la poesía, el teatro, la performance, etc...) y aspectos de las ciencias humanas (psicología, educación por el arte, filosofía, sociología, psicodrama) para investigar y descubrir nuestras propias potencias, abordar las emociones conflictivas, liberar bloqueos, hacernos conscientes de nuestra realidad más íntima, abrir la puerta a transformarnos como personas con el fin de vivir una vida más saludable, más plena y, en definitiva, ser más felices.



## ALBA MUÑOZ

**Arteterapeuta Gestalt.**

Integración Creadora, por Escuela Hephaisto avalado por la AETH.

Psicología integrativa y Transpersonal (Programa SAT)  
Dr. Claudio Naranjo.

Facilitadora de Encuentros creativos y Acompañamiento Emocional.

Actriz.



# ESPACIO

## Espacio Anayansi

Camino de la Ponderosa, nº 215  
La Muela de Vejer de la  
Frontera (Cádiz)



ANAYANSI es una palabra quechua que significa **"la llave de tu felicidad"**.

Solo tú puedes encontrar la llave que abre la puerta a tu propio bienestar socio-emocional, a tu felicidad interna. Se trata de vivir en aceptación y amorosidad con lo que hay y con lo que somos.



Situados en un enclave natural, rodeados de un bosque de pinos piñoneros, lejos de la ciudad, de la contaminación acústica, del movimiento de la población. El respeto a las costumbres y usos, la cortesía, la amabilidad y la sencillez son nuestros valores para integrarnos como uno más.



 [retiroseenciarte@gmail.com](mailto:retiroseenciarte@gmail.com)  603399326 / 651678904

4, 5 y 6 noviembre

Viernes desde las 18.00h hasta el domingo a las 16.00h

**Espacio Anayansi**

Camino de la Ponderosa, nº 215.

La Muela de Vejer de la Frontera (Cádiz)

**Taller + Alojamiento + Comida 195€**

