
PiLAS (SEVILLA)



RETIRO PARA MADRES

LA RAÍZ 21

DEL 24 AL 26 DE ABRIL DE 2026



INTRODUCCIÓN

INTENCIÓN

Maternar no debería ser sinónimo de agotamiento o desgaste. Este retiro es un paréntesis para bajar el ritmo, escuchar el cuerpo y recordar a la mujer detrás de la madre. Un espacio seguro, cálido y respetuoso.

VIVENCIA

Respirar. Compartir. Sentir. Volver a casa; no sólo a la de fuera, también a la de dentro. Anclar un lugar seguro al que poder regresar cuando todo acelera.

QUÉ TE LLEVAS

Un mapa para reconocer mis sombras y las sendas para volver a mi. Sin exigencias ni juicios; sin culpas. El cuidado como acto de amor y la certeza de que hay una red que me sostiene.

OBJETIVOS

DESCANSO

Dormir mejor, comer con calma, caminar sin prisa. Desacelerar el sistema nervioso. Regalar al cuerpo y al alma el permiso de parar.

RECONECCIÓN

Escuchar lo que el cuerpo susurra y atender lo que necesita. Poner límites desde la amabilidad. Volver a sentir que habitamos en nosotras. Reconectar con la vida desde la piel y el corazón.

VOLVER A MÍ

Descubrir pequeños rituales que nutren. Cuidarme no como deber, sino como acto de amor. Volver a mí para poder estar en el mundo desde un lugar más tierno, más vivo y más verdadero.

PARTES DE NOSOTRAS QUE PIDEN SER ATENDIDAS

1

Culpa y autoexigencia:
"Debería poder con todo".

2

Agotamiento y sobrecarga sensorial:
la vida no siempre da tregua.

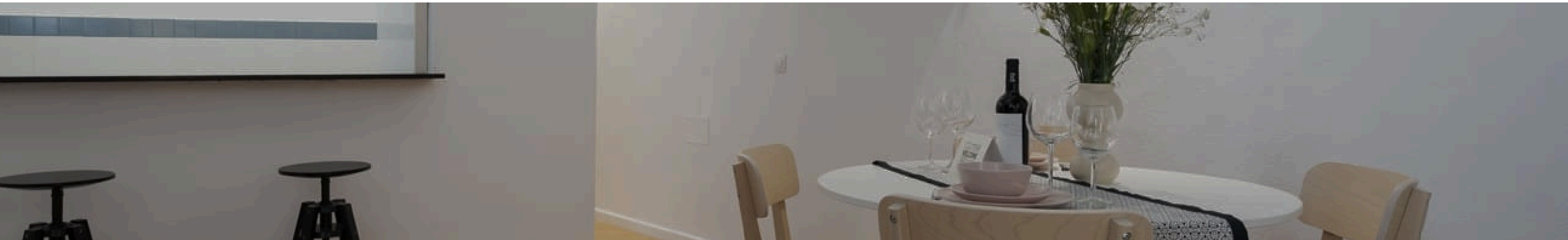
3

Soledad y falta de red:
cuesta pedir ayuda.

4

Miedo al juicio:
nuestras decisiones a veces son cuestionadas.

Aquí **ninguna madre tiene que explicarse**. Este retiro es **confidencial, respetuoso y libre de juicios**.



EL CAMINO DE VUELTA

LO QUE NOS **SOSTIENE**

Un fin de semana **contenedor y reparador**, creado para **descansar, comprender tu mapa emocional y sentirte acompañada** por otras madres que transitan caminos similares.

LO QUE NOS **ESPERA**

Ritmo suave y sostenible.
Espacios para expresarte y ser escuchada.
Momentos de *silencio y naturaleza*.
Comidas cuidadas y alojamiento en Lantana Garden
Complejo Rural en **Pilas** (Sevilla).
Vuelta a casa con claridad y pequeños hábitos.

Las actividades concretas se confirmarán; el enfoque será corporal, emocional y comunitario (p. ej.: círculos de palabra, respiración suave, paseo consciente, escritura, descanso guiado).





LA SENDA DEL RETIRO

	Mañana	Tarde	Noche
Viernes 24'Abril	-	17.00 Llegada y bienvenida. (Check-in) 18.30 Encuentro con la red de madres. Miedos, exigencias y expectativas.	21.00 Cena. 21.45 Meditación.
Sábado 25'Abril	09.00 Desayuno (libre) 10.00 Maternaje e identidad. Luces y sombras.	14.00 Almuerzo & descanso. 16.00 Sendero. 18.00 Ritual "el hogar que soy" al atardecer.	21.00 Cena. 21.45 Meditación.
Domingo 26'Abril	09.00 Desayuno (libre) 10.00 Encuentro con la red de madres. Volver habitada.	13.00 Despedida.	

A hand holding a yellow pen writing on a calendar. The calendar shows days of the week and numbers. The text 'DATOS DE INTERÉS' is overlaid in white on a dark background.

DATOS DE INTERÉS

A veces lo práctico pesa más de la cuenta. Por eso reunimos aquí lo esencial para que puedas llegar ligera: fechas, formato, alojamiento y comidas. Queremos que la logística sea un suelo firme y amable, y que tu atención descansa donde importa: en ti.

- **Fechas:** Del 24 al 26 de abril (salida por la mañana).
- **Formato:** Residencial (alojamiento + cenas y almuerzos incluidos).
- **Precio:** 265 €
- **Lugar:** Lantana Garden Complejo Rural - Pilas (Sevilla).
- **Grupo:** Plazas limitadas (ambiente íntimo).
- **Contacto y reservas:** WhatsApp 613 150 653 (o MD).


Si echas de menos algún detalle o necesitas adaptaciones (alimentación, ritmos, descansos), cuéntanoslo: queremos que te sientas segura y acompañada desde el primer mensaje.



QUÉ INCLUYE

- **2 noches de alojamiento en Lantana Garden Complejo Rural (Pilas - Sevilla)**
- **Cenas (viernes y sábado) y almuerzos (sábado).**
- **Acompañamiento y coordinación del equipo La Raíz 21.**
- **Material sencillo para dinámicas.**
- **Espacio seguro y confidencialidad.**

No se incluyen desayunos (libres en cafeterías cercanas o a tu elección), traslados y necesidades personales específicas no indicadas.

A photograph of a courtyard or entrance area. In the background, there is a black door set within a stone wall. To the right, a set of stone steps leads up. In the foreground, two large, terracotta-colored pots hold olive trees with dense, green foliage. The scene is lit with soft, natural light.

¡MUCHAS GRACIAS!
