

ENCUENTRO ANUAL :: MUJER

A veces, leer sobre una experiencia nos llena de ideas de cómo debería sentirse. Pero este encuentro no busca cumplir expectativas. No hay promesas de transformación inmediata, ni fórmulas para sentir más. Solo una invitación a llegar como estás, sin exigirle nada al momento.

.Un espacio para sostenerte sin exigencias.

Este documento es solo un mapa del ritmo del encuentro.

*Una guía para percibir su esencia, sin revelar todos sus misterios.
Cuando el encuentro esté disponible, recibirás el material complementario
con los detalles completos, momentos simbólicos, dinámicas y preparativos
necesarios para vivirlo plenamente.*



RITMO DEL ENCUENTRO

Aquí no hay una agenda saturada de actividades ni horarios impuestos. El ritmo se siente, no se impone. Se honra el tiempo individual y el compartir en grupo, la pausa y la palabra. Cada día tiene una estructura natural, sin necesidad de orden rígido, muchas veces nos dejamos sorprender por lo que el día mismo nos ofrece. No todo está previsto: hay espacio para la improvisación, para lo que emerge sin forzar. Son tres tejidos base los que fortalecen cada momento del día.

No buscamos sostenernos desde el anhelo ni desde la inmediatez. Lo que se vivencia aquí no se queda en el encuentro. Tiene continuidad en la vida diaria, como un hilo que se entrelaza con lo cotidiano para recordarnos que el sostén no necesita exigencias, solo presencia.

- *Llegar y Reafirmar*

Iniciamos en silencio, en un espacio natural, observando y siendo observadas, sosteniendo nuestra presencia incluso en la incertidumbre de un lugar nuevo. Sin prisa, sin palabras, nos invitamos a confiar en nosotras mismas mientras recibimos una flor y un abrazo, dejando que sea el cuerpo quien sienta antes que la mente pregunte.

- *Compartir la Mesa*

El atardecer será quien acoja nuestra llegada. En ese primer alimento compartido —la comida— nos recuerda que podemos abrirnos a recibir, sentirnos sostenidas y también sostener a otras. La alimento es ofrecido como un cuidado, un recordatorio de que también merecemos nutrirnos. En la cena, compartida y preparada juntas, exploramos el gozo de estar y de crear espacio para el otro, en equilibrio y gratitud.

¿Para qué?

Para aprender a recibir sin culpa, a compartir con ligereza, a reconocer que sostenernos también implica permitir ser sostenidas, a que el alimento sea un recordatorio de presencia y disfrute.

- *Encuentro de Historias*

La noche se convierte en un espacio íntimo de escucha, donde cada mujer comparte su historia con respeto, sin juicio, recordándonos que nuestras historias importan y son parte de algo más grande. Tomamos un número al azar, encontrando en ese gesto un orden sin control, una manera de rendirnos a la experiencia de compartir y de escuchar.

- *Despertar y Estar en el Ruido*

El día inicia sin prisas. Bajamos en pijama por nuestro primer alimento como un gesto simbólico: estar en el ruido externo sin perder el silencio interno. Nos acompañamos en calma, respetando el ritmo propio, sin que la rutina marque el paso.

Entregamos bolsitas con flores para un baño matutino, un acto íntimo de ternura hacia el cuerpo. Cada una se alista y camina en presencia, encontrándose consigo antes de reunirnos.

- *Palabras que Habitan el Cuerpo*

Al mediodía, buscamos rastros de nuestras historias entre palabras y hojas de libros. En pares, nos acompañamos sin juicio ni espejo. Creamos espirales de poesía con recortes que luego se leen en voz alta o en silencio. Solo hay escucha, admiración y reconocimiento. Esta práctica cultiva la presencia y el sostén mutuo.

- *El Cuerpo, los Alimentos y la Memoria*

Juntas, preparamos nuestras propias pastas. Cada ingrediente elegido despierta la voz del cuerpo, trae memorias, emociones y placer. Es un momento para reafirmar lo que sentimos y para sostenernos también a través del alimento.

La cena, ya servida, es una oportunidad para recibir, descansar y reflexionar. Un cierre desde la gratitud, sin exigencias, después de un día vivido con presencia.

- *Baño de Flores y Cuidado del Cuerpo*

Al caer la tarde, nos encontramos en la alberca para un baño de flores. Este espacio acoge una conversación sobre nuestros cuerpos: cómo los habitamos, los disfrutamos, nuestra relación con el placer, la culpa y la vergüenza, y cómo podemos transformar esas sensaciones en gozo sin culpa o peso.

La dinámica con el agua y las flores es una forma de auto caricia y ternura, un ritual que invita a la apertura con nuestro cuerpo y sensualidad desde la aceptación y el amor.

- *Brindar y Sostener*

Despertamos sin prisa, bajamos en pijama y preparamos el desayuno, no para nosotras mismas, sino para otra mujer elegida al azar. Este acto nos recuerda que nos sostenemos juntas, que nuestra fuerza importa para el otro y que ofrecer con humildad y autenticidad también es sostenerse.

Después, nos regalamos el tiempo necesario para alistarnos, caminar por la naturaleza, reafirmando nuestras historias en el presente a través de los sentidos y el cuerpo.

- *Recibir, Validar y Sostener Recursos*

Antes de la comida, nos reunimos para abrirnos a recibir y compartir nuestras historias con discernimiento, validándonos con calma en un espacio de escucha y palabra sin juicio.

En este momento, integramos una práctica sobre nuestras finanzas como herramienta de fortalecimiento, aprendiendo a sostenernos también en lo material, sin apegos ni miedo, reconociendo que cultivar estabilidad también es parte de nuestra historia.

- *Crear y Celebrar*

Por la tarde, creamos juntas, usando flores para plasmar en una tela el lenguaje de nuestras historias, mientras escuchamos a otras mujeres compartir sus pasos y sueños.

Al anochecer, nos vestimos de gala para una cena de celebración guiada por Yessenia, donde cantamos, bailamos y nos abrazamos, celebrando con ligereza cada historia que somos y honrando nuestras formas de disfrute y gozo con naturalidad.

Si el agua nos acompaña, nos sumergimos con flores, compartiendo nuestra relación con la sensualidad, el deseo y el cuerpo, recordando que sostenerse también es disfrutar.

- Despedida

Al amanecer, compartiremos un desayuno servido con gratitud, recordándonos agradecer también a nosotras mismas. Desde el primer día, al llegar a tu habitación, encontrarás algo especial: una invitación a escribir, cuando lo sientas, sobre ese día más feliz que aún no ha ocurrido. Reunidas donde todo inicia, nos daremos el espacio para compartir —con calma, sin prisa— eso que brota al imaginarlo.

Porque nombrarlo es también comenzar a habitarlo. Nos miramos. Nos reconocemos. Y comenzamos a despedirnos, llevando con nosotras la presencia y la historia que ya somos.

Lo que floreció aquí, seguirá creciendo allá.

- 
- *Entre cada momento*

Se invita al descanso, al caminar consciente y a practicar el estar con ligereza y gozo, aceptando también la espontaneidad y la improvisación que pueden surgir durante el día, para que el ritmo se sienta natural y no rígido.

Florecer es sostenerse

Lejos de la mirada que ha trivializado y vuelto etéreo el florecer, aquí lo entendemos como la capacidad de saber estar en el propio cuerpo, en las propias elecciones, y sostenerlas con presencia y compromiso. Florecer no es un destino lejano ni un ideal inalcanzable, sino la fuerza que se cultiva día a día al mantenernos firmes, auténticos y enraizados en lo que decidimos ser y hacer.