

El misterio de lo femenino:

LA SABIDURÍA DEL CUERPO

Descubre la danza como puerta al
conocimiento de lo que tu cuerpo ya sabe.

GRAN CANARIA - ESPAÑA
29-31 MAYO 2026

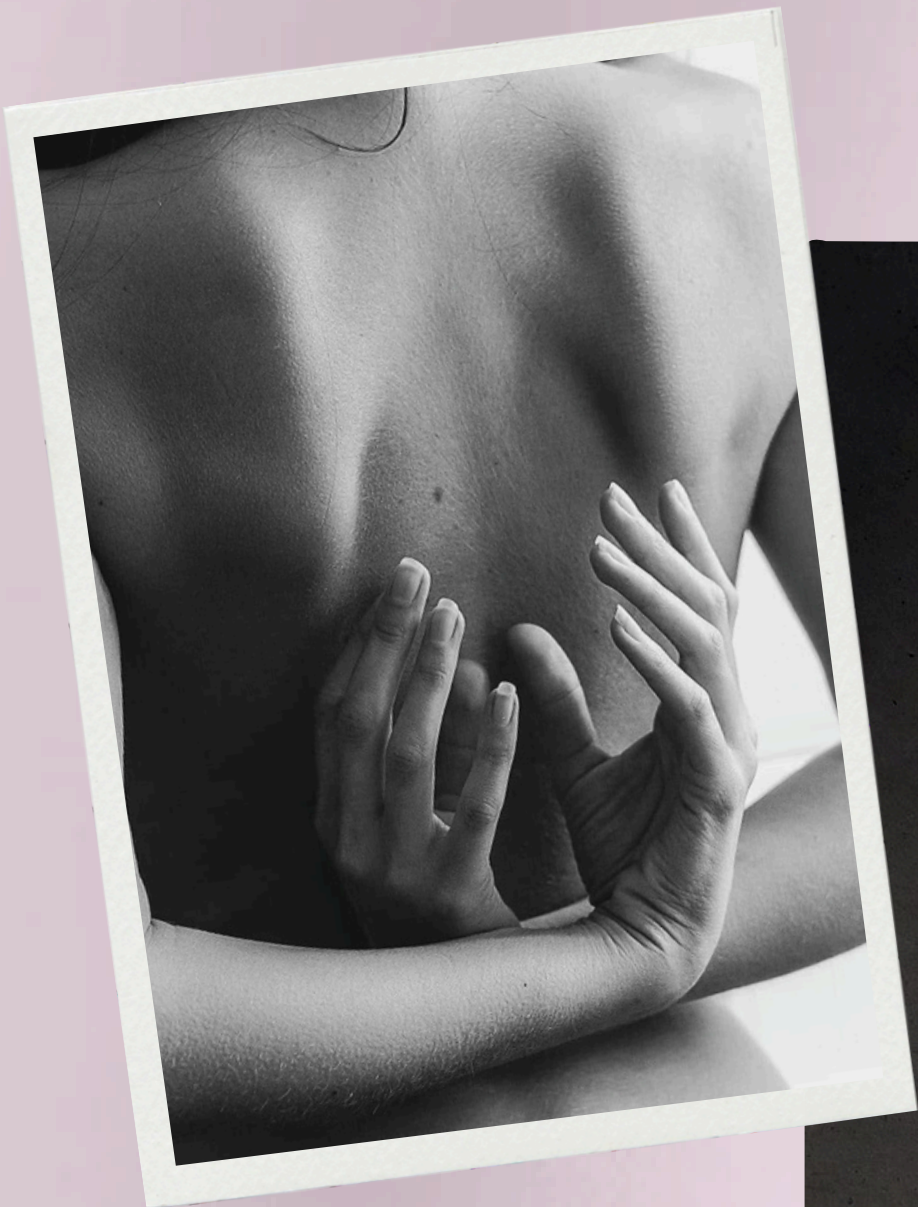
by Sara López

Desde la antigüedad,
el cuerpo femenino ha
escondido en su interior
el misterio de la
creación de la vida,
una demostración de
una sabiduría corporal
sublime que excede la
comprensión racional
que domina en la
sociedad actual.

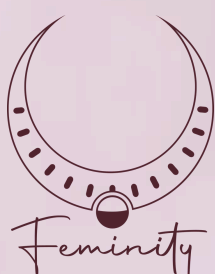


*Desvelando el
misterio de...*

LA SABIDURÍA DEL CUERPO



*"El cuerpo dice lo
que las palabras
no pueden"*



EN LOS RETIROS DE FEMINITY...



1.



Trabajamos diferentes técnicas:

- La **conexión corporal**.
- La **reflexión** a través de círculos de mujeres y journaling.
- La **expresión emocional y libre** a través del movimiento.
- El **lenguaje simbólico y el mito** a través de la danza.

Utilizamos la **danza somática** ya que pone el énfasis en la **experiencia interna del propio cuerpo** más que en la forma externa.

Su objetivo no es bailar “bien” sino, sentir, escuchar, regular, habitar y expresar el cuerpo desde dentro.

2.



3.



Grabamos una **coreografía todas juntas** que expresa algunos de los aspectos que hemos tratado en el retiro para enviar **nuestro mensaje al mundo** desde lo artístico (*además de que es un recuerdo para nosotras inolvidable y precioso*).

Nuestro retiro supone un trabajo **transformador** tanto consciente como inconsciente que **se refleja en tu visión del mundo y en la conexión contigo misma y con los demás**.

4.





EL MISTERIO DE LO FEMENINO: La sabiduría del cuerpo

Es para ti si...

- Eres una mujer sensible que busca conectar consigo misma a través de la danza.
- Te gustaría descubrir los símbolos de lo femenino y su significado.
- Eres curiosa y quieres experimentar con nuevas formas de escuchar, liberar y expresarte con tu cuerpo.
- Buscas un espacio de pausa en tu vida en el que reflexionar y sentirte.
- Crees que el vínculo entre las mujeres debe ser sanado y nuestra unión marca una gran diferencia.



¿Qué te llevas de esta experiencia?

Más conexión con el cuerpo y una relación más equilibrada contigo misma.

Mediante la danza somática y el trabajo emocional se potenciará la **confianza y el amor propio**.

Una nueva visión de lo femenino.

Aprenderás a escuchar a tu cuerpo reconociendo tu intuición como guía en las **decisiones de la vida cotidiana**.

Descubrir creencias limitantes y transformarlas.

Las reflexiones, aprendizajes y sensibilidad desarrollada durante el journaling y los círculos de mujeres te permitirán conocerte más en profundidad dándo a luz a una **nueva versión de ti misma**.

Reconocerte en lo femenino arquetípico para acercarte a tu esencia femenina.

Descubrir y hacer brotar la sabiduría de tu cuerpo **cambiará tu percepción sobre lo que significa ser mujer**, para abrazar tu poder, tu intuición, sensibilidad y capacidad creativa.

Una comunidad de apoyo y una sensación de renovación emocional.

Conocerás mujeres que comparten tu búsqueda, ya no caminarás sola. Te encontrarás con una sensación de **renovación, empoderamiento y gratitud**, y sentirás que has despertado una sabiduría que te ha acercado a tu esencia y te permitirá **vivir con mayor libertad y autenticidad**.

Naturaleza y danza.

Disfruta de tres días en contacto pleno con la naturaleza y el mar, y llévate un recuerdo inolvidable: un **vídeo de nuestra coreografía** grabado y editado por un profesional.



¿Qué incluye?

**MÁS DE 14H DE CLASES DE BAILE Y
ACTIVIDADES**

VIDEO PROFESIONAL DE LA COREOGRAFÍA

FOTOS INDIVIDUALES Y GRUPALES

**ALOJAMIENTO CON PENSIÓN
COMPLETA**

**BEBIDAS Y SNACKS DURANTE LAS
ACTIVIDADES**

**Y SORPRESAS FEMINITY QUE AUN NO
PODEMOS DESVELARTE...**



Un paraíso GRAN CANARIA

Una isla santuario donde te sumergirás
en la calma, la belleza y la energía
sanadora del mar.

Un espacio para respirar, bailar y
conectar con la esencia más pura
de lo femenino.





Un santuario para la transformación

El retiro tendrá lugar en un espacio diseñado específicamente para retiros con un espacioso estudio de yoga de 100 m², jacuzzi con capacidad para 20 personas, sala de masajes, plataforma de yoga y gimnasio al aire libre.

Habitaciones y baños de alta gama garantizan comodidad y conveniencia, creando el entorno perfecto para un retiro inolvidable.



Primer Día

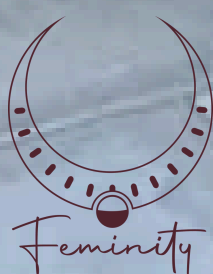
Llegamos a Gran Canaria, una isla que nos recibe con su energía salvaje y su calma ancestral.

Desde el primer momento, nuestro espacio se convierte en un refugio para ti. Un lugar donde bajar el ritmo, soltar el ruido y volver a casa: tu cuerpo.

Aquí te espera la **Bienvenida Feminity**: un primer encuentro cargado de intención, presencia y emoción.

Después, compartiremos la cena y entonces... comienza lo sagrado. **Nuestro primer círculo de mujeres**: abrimos así la experiencia del retiro, donde cada mujer es vista, escuchada y celebrada.

La noche nos envuelve, algo dentro de ti sabe que **la transformación ha comenzado...**



Segundo Día

Nos sumergimos en un viaje a lo más profundo de nuestra esencia como mujeres, entenderemos **la transformación que ha sufrido lo femenino** desde la antigüedad, indagaremos en su misterio y nos plantearemos **cómo nos afecta actualmente.**

Con los **talleres de danza somática y expresión emocional**, guiados por Sara López, despertaremos la sabiduría ancestral que llevamos dentro, esa energía magnética, libre y creativa que habita en cada una de nosotras.

Entre risas, reflexión y movimiento, tejaremos la **coreografía** que **será nuestro mensaje al mundo.**

Cerraremos el día con el **Ritual Femenity**: una experiencia mágica para integrar lo vivido, sellar la transformación y honrar a la mujer que ha despertado dentro de ti.



Tercer Día

Comenzamos el día cuestionando creencias y **eligiendo conscientemente la mujer que queremos ser a partir de ahora.**

El cuerpo vuelve a guiarnos y a través de los talleres dejamos que lo sentido encuentre forma, movimiento y verdad.

Repasamos la coreografía y entonces... ¡¡es el momento de prepararnos para **la grabación final!!**

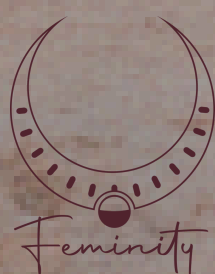
Salimos al encuentro del mar, con el viento acariciando la piel, el océano como testigo, y **grabamos la coreografía en la naturaleza**, libres, poderosas, transformadas.

Un acto de expresión y celebración femenina imposible de olvidar.

Cerramos el retiro allí, abrazadas por la tierra, el mar y las mujeres con quienes durante estos días nos hemos visto reflejadas.

Es el momento de volver a casa, con el corazón abierto...

Y para las que quieren más...
¡¡fiesta de pijamas!! (opcional)



“

Este retiro es una invitación a
despojarte de lo que te limita,
conectar con tu cuerpo y
desvelar los misterios de lo
femenino que habitan dentro
de ti.

”

El misterio de lo femenino:
LA SABIDURÍA DEL CUERPO

