

# CREAR DESDE LA FUENTE

---

## ✻ JUEVES — LLEGADA

---

**14:00 – 15:00**

**Check-in + llegada**

Llegada tranquila al espacio, bienvenida, instalación en habitaciones.

---

**15:00 – 15:15**

**Entrega de libreta (inicio del hilo del retiro)**

A cada persona se le entrega una libreta y un lapicero bonito.

Se les explica que esta libreta las va a acompañar durante todo el retiro y que la idea es que después se la lleven a su vida cotidiana: viajes, cafés, momentos solos.

Después de cada experiencia van a registrar algo:  
un dibujo, líneas, palabras, lo que les nazca, sin pensar demasiado.

Es como un diario de registros de emociones o momentos honestos con ellos mismos.

---

**15:15 – 15:35**

**Círculo de apertura (presentación + intención)**

Cada persona se presenta y comparte con qué intención llega al retiro.

( solo una palabra, para dar inicio rápido )

---

**15:35 – 16:05**

**Experiencia: crear sin ver (soltar juicio y control)**

Se vendan los ojos.

Cada persona recibe materiales con distintas texturas y un papel.

Con música de fondo y momentos de silencio, empiezan a crear desde las manos, desde el tacto, sin ver lo que están haciendo.

La intención es dejar de intentar que algo “quede bien” y simplemente permitir que el cuerpo responda a lo que siente.

Es un primer contacto con crear desde el fluir y no desde el control.

---

**16:05 – 16:20**

**Integración (mirar lo creado + compartir)**

Se quitan la venda y ven lo que hicieron.

Algunas personas comparten cómo se sintieron al crear sin ver, sin tener control y sin saber cómo iba a quedar.

Este momento empieza a romper la idea de perfección dentro del proceso creativo.

---

**16:20 – 16:30**

**Registro en libreta (primer anclaje)**

Cada persona baja lo que vivió a la libreta.

---

**16:30 – 16:45**

**Transición / hidratación / traslado al río**

---

**16:45 – 18:30**

**Cerámica + arcilla + río (conexión con la tierra) Silfo**

En el templo cerca al río: (llegan en vestido de baño)

Se inicia aplicando arcilla en el rostro como mascarilla, sintiendo la textura, el contacto con lo natural.

Luego se trabaja con barro creando una pieza de cerámica con las manos, conectando con la tierra, con lo básico, recordando nuestras raíces.

Al final:

se dejan las piezas secando y el grupo baja al río con la arcilla en la piel para limpiarse ahí mismo.

Es un momento muy físico, de contacto directo con el agua, con el cuerpo y con lo natural, recordando que hay una inteligencia en lo simple que ya tenemos disponible.

---

**18:30 – 19:00**

**Ducha + descanso**

Tiempo para limpiarse, cambiarse y bajar la intensidad de la experiencia.

---

**19:00 – 20:00**

**Cena**

Cena tranquila para nutrir el cuerpo y compartir desde un lugar más relajado.

---

**20:00 – 20:45**

**Fogata + escritura de intención**

Alrededor del fuego, cada persona escribe:

- qué quiere soltar en su proceso creativo
- qué quiere invitar en este retiro

Es un momento íntimo, sin presión, donde cada quien se encuentra con lo que realmente está habitando.

---

**20:45 – 21:00**

**Registro en libreta**

Se integra lo vivido en la libreta, bajando a dibujo o palabras lo que se movió en el día.

---

**21:00 – 21:15**

**Cierre**

Se da un pequeño cierre, recordando que esto apenas empieza y preparando al grupo para el día siguiente.

---

**21:30**

**Descanso**

---

---

## ✱ VIERNES — ACTIVAR LA CREATIVIDAD EN TODO

---

**07:30 – 08:30**

**Laboratorio corporal (activar el cuerpo como canal creativo)**

Se abre el día con una exploración de movimiento.

Un espacio para mover el cuerpo libremente, activar zonas que normalmente no usamos y permitir que el cuerpo también se exprese.

La idea es empezar a reconocer que la creatividad también es corporal.

---

**08:30 – 09:00**

**Registro en libreta**

Cada persona baja lo que sintió en el cuerpo a la libreta.

Puede ser un trazo, líneas, algo muy simple que capture la sensación del movimiento.

---

**09:00 – 10:30**

**Brunch creativo (habitar la creatividad en lo cotidiano)**

Se arman grupos y cada grupo decora su propia mesa con flores y elementos disponibles.

Luego, cada persona crea su propio plato (tipo bowl), en la mesa estarán disponibles todos los ingredientes de diferentes colores, pero todos tendrán la misma base.

La intención es recordar que la creatividad está en cómo habitamos lo cotidiano, cómo servimos, cómo observamos, cómo vivimos la vida.

---

**10:30 – 11:00**

**Pausa / integración + libreta**

---

**11:00 – 12:30**

**Propósito + oráculo + pintura (darle forma a lo que me mueve)**

Se abre una conversación sobre propósito, sobre eso que cada persona siente que quiere expresar o construir en su vida. (IKIGAI)

Después, haremos una pequeña meditación y cada persona saca una carta de un oráculo con símbolos y mensajes.

Iniciaremos una experiencia de arte en acrílico para traducir lo que ese mensaje significa en ese momento de su vida.

---

**12:30 – 13:00**

**Registro en libreta**

Se integra lo vivido: qué apareció, qué resonó, qué incomodó o qué se sintió claro.

---

**13:00 – 14:00**

**Almuerzo**

---

**14:00 – 14:45**

**Descanso**

---

**14:45 – 16:00**

**Caminata + reconocimiento del territorio (escuchar el entorno)**

Se hace una caminata consciente por el territorio.

Se invita a observar, a sentir el lugar, a conectar con la tierra desde el respeto.

Se hace un pequeño acto de agradecimiento y cada persona recoge plantas o flores que realmente le llamen.

---

**16:00 – 17:30**

**Taller botánico (crear con lo que el territorio ofrece)**

Con las plantas recolectadas:

- Martillado de flores sobre algodón
- Teñido con plantas en fibras naturales

Se transforma lo recolectado en algo tangible.

La idea es crear desde lo que está disponible, entendiendo que el entorno también es parte del proceso creativo.

---

**17:30 – 18:00**  
**Registro en libreta**

---

**18:00 – 20:00**  
**Temazcal + río + baño de plantas (limpieza profunda)**  
Se entra al temazcal como ritual.

- Primera entrada
- Salida al río
- Segunda entrada
- Última salida con baño de siete plantas

Es un proceso de limpieza física y emocional, donde el cuerpo suelta y se reorganiza.

---

**20:00 – 21:00**  
**Cena + reposo**

---

**21:00 – 22:00**  
**Fogata + escritura + dibujo + cacao**

**( SORPRESA NIÑO INTERIOR)**

Los integrantes reciben una foto y una carta de algún ser importante para ellos que generalmente es su contacto de confianza.

Recordando todo lo que ese niño sintió, y abriendo el corazón a través del cacao, inciamos un proceso de escritura a bajar recuerdos que nos limitaban o que nos emocionaban al crear cuando eramos pequeños y luego de leer la carta recordar también que siempre estamos sostenidos y no estamos solos.

---

**22:00 – 22:20**  
**Dibujo en libreta**

---

**22:30**

Descanso

---

✻ **SÁBADO — EXPRESAR Y COMPARTIR**

---

**07:30 – 08:30**

**Yoga / movimiento (integrar desde el cuerpo)**

Movimiento más suave, más consciente.

La idea es integrar lo que ya se ha movido en el retiro y habitar el cuerpo con más presencia.

---

**08:30 – 09:00**

**Registro en libreta**

---

**09:00 – 10:00**

**Desayuno**

---

**10:00 – 12:00**

**Caminata en silencio + journaling (escuchar hacia adentro)**

Se hace una caminata en silencio hacia la montaña.

Arriba:

- Un momento de quietud
  - Preguntas guía
  - Journaling en la libreta
- 
- 

**12:30 – 13:30**

**Almuerzo + Dibujo libre en libreta**

Se traduce lo que se escribió y sintió en dibujo libre.

---

**13:30 – 15:00**

**Arte colectivo en bosque (crear sin autor)**

Se cuelgan telas entre los árboles.

Entre todos intervienen una obra colectiva.

Crear juntos en honor al territorio que los está sosteniendo.

---

---

**15:00 – 18:00**

**Exploración audiovisual (contar desde la imagen)**

Se da una introducción básica sobre luz y uso de la cámara del celular.

Cada persona elige:

- fotografía
- o
- video

Y crea una pieza artística tipo retrato, conectando con el entorno y con lo que quiere expresar.

---

**18:00 – 19:00**

**Descanso**

---

**19:00 – 20:30**

**Proyección + compartir (mostrar lo que se creó)**

Se proyectan los trabajos en una tela con un video beam en la fogata

Cada persona comparte qué quiso expresar y cómo vivió el proceso.

Es un momento de exposición sin juicio.

---

**20:30 – 21:30**

**Cena**

---

**21:30 – 23:00**

**Fuego + música + celebración (integrar desde el disfrute)**

Espacio libre para bailar, moverse, disfrutar.

Después de tanto proceso interno, también es importante celebrar y soltar desde la alegría.

---

## ✻ DOMINGO — INTEGRAR Y CERRAR

---

**07:30 – 08:30**

**Taller de invertidas ( Diego)**

Como ver el mundo con otra perspectiva

---

**08:30 – 09:00**

**Desayuno ligero**

---

**09:00 – 09:30**

**Check-out – Traslado a Har'atora**

---

---

**10:00 – 11:30**

**Quema de cerámica en horno de barro + conversación (cerrar el ciclo creativo)**

Se realiza la quema de las piezas creadas el primer día.

Mientras esto sucede, se abre una conversación sobre creatividad, energía creadora y cómo sostener esto en la vida cotidiana con Silfo.

Es un cierre simbólico:

lo que empezó como algo crudo ahora pasa por el fuego y se transforma.

---

**11:30 – 12:15**

**Brunch final en Haratora**

---

**12:15 – 13:00**

**Círculo de cierre (integración final)**

Cada persona comparte qué se lleva del retiro y cómo se va.

Se cierra el proceso con claridad y presencia.

---

**13:00**

Salida

---