

*"Prendiendo mi vela"
un camino de regreso a ti*



*Escucha y Autosanación
una vieja forma de meditar y sanar,
un tiempo para escucharte,
para recuperar
los espacios olvidados en ti*

Si llegaste a este lar, tal vez no fue casualidad...

Quizá hubo un susurro dentro de ti que te decía que ya no podías seguir sosteniendo tanto

Quizá el peso de hacerlo todo sola empezó a doler más de la cuenta

Quizá ese runrún en tu mente pedía, por fin, silencio... descanso... hogar

Y...Aquí estás

Tal vez llevas un tiempo observando mi perfil, sintiendo cómo algo en tu interior se despierta cada vez que lees nuestras palabras.

O quizá el destino, con su forma tan sutil de tejer caminos,

te trajo justo ahora,

justo aquí

a este lar

Puede incluso que ya hayas caminado conmigo en “Escucha, meditando juntas desde 0”.

Y recuerdes ese instante después de cada encuentro...

cuando tu respiración se suavizaba,
tu mente se aquietaba,
tu cuerpo se volvía más liviano,
tu corazón se sentía sostenido,
y tu alma... volvía a ser escuchada.

Parar...

Respirar...

Sentir...

Estar juntas...

Eso es medicina. Eso es vida.

Y desde ese latido nace PRENDIENDO MI VELA.

Un espacio mensual, íntimo y sagrado, donde seguir profundizando en ese bienestar que ya comenzaste a abrir en el instante en que quisiste sentirte mejor...

Un lugar para seguir en contacto contigo misma

Con dulzura y siempre con suavidad

Sin prisas

Sin exigencias.

Un espacio donde ir regresando a ti, recordando tu propia luz,

poco a poco, a tu ritmo

creando experiencias que te sostienen, hábitos que te cuidan,

momentos que te recuerdan quién eres

Porque aquí, Querida... no estás sola.

¿Cómo será?

Cada semana compartimos unos pasos que nos llevarán de nuevo a ese “nosotras” que tanto anhelamos, creando así un ritmo amoroso que te acompaña a sostener el hábito de darte ese “tiempo para Ti”

Cada encuentro está tejido con mimo, para que puedas regresar a tu calma de forma amorosa y natural:

- Una semana nos reuniremos en directo por Zoom, escuchándonos y compartiendo juntas.
- La siguiente semana recibirás una propuesta para que tú en tu intimidad puedas ir recreando tu confianaza y firmeza que podrás vivir cuando quieras, donde quieras.

Así, cada mes tendrás:

- 2 encuentros en vivo vía zoom de 19:00 a 20:15, creando así un vínculo juntas.
Serán grabadas por si en alguna ocasión no puedes estar presente
- 2 prácticas para acompañarte en tu día a día en solitario

Cuándo

2 Miércoles al mes zoom 19:00- 20:15 + 2 propuestas

Duración:

Encuentros en directo: 1h 15 min aprox.

En el inicio de la clase recordaremos los pasos de la Escucha y después damos paso a la Meditación y al compartir final

Regalos:

Un espacio de acompañamiento en un grupo privado de WhatsApp, donde compartir lo que sientes, lo que se mueve en ti... y sentirte sostenida y acompañada en el camino.

Invitaciones especiales a los eventos ex schola

Inversión:

44€ /mes

Más si lo requieres de verdad en este momento, existe la posibilidad de hacer una aportación flexible desde 21€-44€, para que el dinero no sea un obstáculo entre tú y este espacio.

Este no es solo un curso

Es un Camino compartido

Es un regreso a casa

Es recordar, en el gesto sencillo y poderoso de encender tu vela,
que tu luz siempre ha estado ahí

Un encuentro semanal para volver a estar contigo,
para volver a escuchar tu voz... para regresar a ti

Programa

Prendiendo mi vela, "un regreso a ti"

Cada ciclo mensual es una invitación a volver a tu centro, a recoger las partes de ti que quedaron dispersas entre el hacer, el sostener, el cuidar... y el olvidarte

Este camino no busca que te remuevas más

Busca que regreses a quien eres de verdad

¿Cómo lo haremos?

De una manera amable y simple a la par que poderosamente sanadora...

Recuperando el poder de la respiración, recordando la melodía de nuestro latido

De la mano de la naturaleza siempre con piedras, aromas y hierbas que nos
acompañarán en esta apertura de regreso a ti

A lo largo del año, iremos mirando, con amor y sin juicio,
esos espacios olvidados en la vida de una mujer adulta:

recuperando los ritmos que se rompieron,
marcando los límites que se diluyeron,
devolviendo la voz interna que se silenció,
reparando el cuerpo que se tensó,
ensoñando el alma que se postergó.

y lo haremos siguiendo la sabiduría natural de la fuerza de las estaciones del año.

Con sus impulsos y sus descansos para volver a ir al ritmo de tu naturaleza

Puedes comenzar cuando lo sientas.

Cada mes es una puerta abierta que podrás transitar a tu propio ritmo,

sin exigencias... solo con escucha.

Un tiempo para mirarte con más presencia y a acompañarte en tu día a día desde

un lugar más consciente.

SEPTIEMBRE — RECOGIENDO

Un tiempo para regresar a ti para recoger los tesoros de todo lo vivido, esos que nutrirán tus siguientes pasos

OCTUBRE — BÚSQUELA, MIRAR HACIA DENTRO

Un tiempo para regresar a ti para adentrarte en lo que da sentido a tu vida, en lo que te hace feliz... en dejar que lo que tanto buscas, por fin te encuentre

NOVIEMBRE — ESCUCHARTE

Un tiempo para regresar a ti para escuchar las raíces que sostienen y cuidan, que arropan y miman. Para volver a escuchar lo importante, el sonido de tu alma

DICIEMBRE — REDESCUBRIENDO LA PAZ

Un tiempo para regresar a ti y cerrar el año desde la gratitud, desde el sostén, desde la presencia, desde la paz que naciendo de dentro y da calidez a tu hogar

ENERO — VOLVER A MÍ, RESPETÁNDOME

Un tiempo para regresar a ti reconociéndote, reconociendo tu verdad. Honrándote desde lo más profundo... siendo merecedora del amor más cálido y sincero

FEBRERO — RENACER

Un tiempo para regresar a ti dejando ir las capas que ya te sobran, las que no te representan. Permitirte empezar de nuevo, desde un lugar más auténtico, más tú

MARZO — INSPIRACIÓN

Un tiempo para regresar a ti abriéndote al mundo de las posibilidades infinitas recuperando lo que verdaderamente te nutre, lo que te hace bien.

ABRIL — LA FRESCURA

Un tiempo para regresar a ti para permitirte que lo nuevo entre en tu vida. Para concederte reconocerte de nuevo retirando lo que esté paralizado, haciendo espacio, de esa manera amable que te hace sentir tu poder de nuevo

MAYO — LA PASIÓN

Un tiempo para regresar a ti volviendo a sentir tu fuego interno, con lo que te hace sentir viva. Escuchando lo que está habitando en ti, dándole tiempo y espacio para expresarse.

JUNJO — LA CALMA

Un tiempo para regresar a ti para seguir escuchando dentro cuando el sol te invite
a salir afuera

JULJO — TRANSFORMACIÓN

Un tiempo para regresar a ti para no perdernos en el cambio... cambio de lugar, de
relaciones, de hábitos... porque el cambio puede ser fácil

AGOSTO — DESCANSO

una vieja forma de meditar que te da
un tiempo para escucharte,
para recuperar
los espacios olvidados en ti



Lar, Escuela de Sanación

C/ Bidebarrieta 14, 2º dept 2 y 3
Casco Viejo Bilbao

 688 847 982



lar.escueladesanacion
Chari_lar_