



PSICOLOGÍA SOMÁTICA FEMENINA

17, 18 y 19 de Julio - Murua - Araba



"El Residencial de verano que te
renovará de pies a cabeza, donde te
inspirarás personal y
profesionalmente."

Tamara Arroyo

¿Con qué frecuencia revisas tu cuerpo, sintonizas con lo que necesitas y lo que puedes hacer por ti misma desde un lugar de autocompasión?

Todas anhelamos ser amadas, vistas, escuchadas, tenidas en cuenta, comprendidas y significadas, nuestra salud mental se alimenta de ello para poder reforzar una identidad segura y lo suficientemente tonificada para los devenires de la vida y las relaciones. La exacerbada promoción de la individualidad está generando multitud de sintomatología y enfermedades en una sociedad donde se demanda mucho pero se satisface poco.

Cuando nos sentimos conectadas a nosotras mismas y con las demás personas, podemos estar abiertas a nuestra vulnerabilidad y emociones para descubrir y expresar lo que es verdadero para nosotras. Esta expresión a través de la sabiduría sentida y en un contexto lo suficientemente empático, nos sana y empodera en una humanidad fuerte y cohesionada.

Cuando las mujeres nos reunimos en espacios seguros y vitales para conectarnos, encontrarnos y compartir, algo en lo profundo se calma. Una llega a casa y la huida, puede cesar un rato.

Los grupos de mujeres crean un espacio seguro donde las participantes pueden compartir experiencias, emociones y dificultades sin temor a ser juzgadas. Esto fomenta la empatía y el sentido de pertenencia. Además, Expresar pensamientos y emociones en un entorno de apoyo ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Saber que otras mujeres similares han pasado por situaciones que generan alivio y validación emocional. Ser escuchada y valorada en un grupo fortalece la autoestima. Además, el apoyo mutuo puede empoderar a los participantes para tomar decisiones más seguras y confiar en sus capacidades, personales y profesionales.

PUNTO DE PARTIDA

La intención de este **Residencial en Psicología Somática Femenina**, es la de cultivar un espacio enriquecedor para mujeres que buscan descanso, reconexión, creatividad, inspiración y vitalidad a partir de los desafíos de la vida que a menudo pueden impedir y dificultar el compromiso con el auténtico autocuidado y cómo cada una necesite que sea eso. El cuerpo es muy sabio y a través de esta sabiduría orgánica sentida pretendemos acompañarte en:

- Sientes dificultad para gestionar tus emociones y darte espacio para tus propias necesidades.
- Tienes dolores menstruales y desorientación durante tu tránsito hacia la menopausia.
- Te cuesta desconectar y descansar profundamente; tu energía se agota rápido.
- Has notado una disminución en tu deseo sexual.
- Últimamente, tu mente está dispersa y falta de claridad; tus pensamientos te sobrecargan.
- Te resulta difícil verte con aceptación y amor propio al mirarte en el espejo.
- Te sientes desconectada de tu cuerpo, con poca flexibilidad y estabilidad. Los cambios hormonales afectan tu estado de ánimo y relaciones, generando irritabilidad y desconexión.

ESTE RETIRO ES PARA MI

PUNTO DE LLEGADA

A través de diferentes propuestas psicosomáticas diseñadas especialmente para nuestra fisiología y realidad de género.

- Aprenderás a identificar y regular tus emociones desde una perspectiva corporal.
- Armonizarás tu sistema nervioso y reducirás carga mental.
- Reforzarás la conexión con el cuerpo mejorando la confianza y autoimagen.
- Favorecerás la escucha y conciencia corporal para respetar tus ritmos orgánicos.
- Aumentarás la seguridad en ser tu misma y expresar tu ser auténtico.
- Crearás comunidad y sentirás el apoyo de otras mujeres con experiencia similares.
- Alinearás el cuerpo, la mente y el alma, para clarificar metas y deseos auténticos.
- Como profesional, te llevarás otra mirada más profunda para entender las relaciones.

El verano, la casa, la piscina, el parque natural del Gorbea y la mesa puesta, te dará la oportunidad de descansar mientras te cuidamos.

LA CASA

La Senda púrpura es un hogar en plena naturaleza, un precioso caserío a las faldas del Gorcea.

La casa incluye el uso de todos los espacios, sala Amorigen, jardín, piscina-lago ecológica y estancia completa en nuestro hogar con alimentación ovolactovegetariana eco y local en lo posible, muy consciente, cuidando cualquier alergia o intolerancia de manera personalizada.

Las estancias para dormir son acogedoras y armoniosas, con camas muy cómodas y bien orientadas para el descanso.

La Sala Amorigen es el útero seguro y salvaje donde os gestaréis durante estos días. Y el bosque que nos abraza y cuida en el exterior es un espacio sagrado donde disfrutar de nuestra naturaleza más salvaje y la piscina -lago ecológica dónde bañarnos y volver a nuestro estado más ancestral.

Hasta aquí podemos contar por el momento, el resto hay que vivirlo aquí en presencia plena.



LAS MUJERES OPINAN

“Siempre me han dicho que soy intensa y lo he visto cómo algo malo hasta el punto de agacharme, esconderme. Pero ahora veo que soy una mujer vital y con energía que ha podido llegar hasta aquí. Y sí, tengo fuerza.” Ana.

“Estoy muy atenta a las transiciones ahora, los tiempos entre acción y acción. Y eso me acerca al autocuidado y otra atención al cuerpo.” Inma.

“Me ha conmovido comprender con el cuerpo de dónde venimos, nuestro origen embriológico. Saber que nunca estuvimos solas, desde el inicio ha sido reconfortante” María.

“Ha sido mi primer retiro y lo recomiendo por el respeto al ritmo que lo lleva Tamara, va calando poco a poco. Te lo llevas puesto” Isabel.



QUIERO SER UNA DE ELLAS

FACILITA

Tamara Arroyo Ramada

Psicóloga Sanitaria, Psicoterapeuta Corporal-Somática y Transpersonal, Psicodinámica Somática del Apego, Biodinámica, Bioenergética Taoísta e Instructora autorizada de YinTAO especializada en el acompañamiento a la mujer, sus ciclos y relaciones. Creadora de Psicología Cíclica y A·LUA ArteSanía Lunar.

Comencé acompañando grupos hace 20 años como agente e investigadora de igualdad, sexualidad y género en diversos colectivos. Me sigue apasionando como el primer día y dota de sentido y apoyo a los procesos individuales de las mujeres con las que trabajo. Encontrando un puente necesario entre el trabajo individual y grupal que interrelacionan, como la vida misma. No hay individuo sin grupo. No hay grupo sin individuo.

Para mi, una de las revoluciones que más me conectan, es cuando cada mujer puede tomar su vida, con garra y pasión, para hacer de este mundo un lugar más compasivo y vital donde ser y pertenecer.

**Encontrarse y separarse,
es el curso de la vida.
Separarse y encontrarse,
el camino de la esperanza.**



TEMAS QUE NOS GUIARÁN

Algunos TEMAS que guiarán el Residencial:

- Integración de los campos de vida somáticos.
- Renacimiento y embriología somática.
- Autoimagen compasiva con una misma.
- Alinear útero-corazón desde el canal concepción.
- La creatividad y expresión en movimiento.
- La calma, el silencio y el permiso del propio espacio personal.
- La nutrición de los sentidos y órganos asociados.
- Psicología transpersonal para el día a día.

METODOLOGÍA:

- Prácticas de Chi Kung- YinTAO y Alquimia Sexual Femenina.
- Automasajes y psicoerotismo.
- Técnicas proyectivas.
- Dinámicas de la Terapia Somática informada en Trauma.
- Danza arquetípica y Movimiento Sentido.
- Respiraciones y contemplación meditativa.
- Espacios grupales e individuales para la integración.
- Las bondades que el propio medio natural nos ofrecerá.

**el programa definitivo lo explicaremos el primer día de llegada y sobre qué se os recomienda traer se os enviará un email días antes.*



RESERVA

CUÁNDO: 17, 18 y 19 de Julio 2026. Desde el viernes a la tarde hasta el domingo después de comer.

DÓNDE: Casa La Senda Púrpura. Diseminados de Zigoitia, 10. Murua. 01138. Álava.

INVERSIÓN EN TÍ: 395€ alojamiento, dietas y curso incluido:

- Si reservas antes del 30 de abril.
- o, si venís dos mujeres juntas.
- o, si eres Psicóloga o estudiante de psicología.
- o, con el código dto. del congreso Ginevítex (válido hasta 15/06).

El precio fuera de estos casos es de 495€

RESERVA: Se hará un adelanto en cuenta de 150€, el resto se abonará en mano al llegar. (En caso de baja, sólo se devolverá la reserva si la plaza es cubierta o transferida a otra mujer)

RESERVA TU PLAZA AQUÍ

¡Deseando viajar contigo en esta nueva aventura juntas!