

RETIRO

NATURALEZA
MÁGICA

22 Y 23 DE JUNIO

MEDICINA
ANCESTRAL
Y
HERBOLOGÍA

con Sonia Lamas
en Os Tres Teixos (Foz)



MEDICINA TRADICIONAL EN GALICIA

Así curaban os nosos antergos



Tipos de curadores en Galicia
Etnobotánica e plantas medicinais
Rituais e oracións de cura
Elementos máxicos e sagrados
Lugares de poder e templos antigos
Práctica e aprendizaxe de curas
ancestrais

Sábado 22 de junio de 11 a 20 h

De 11 a 19:30h

EL CAMINO DE LA HERBOLERA

plantas medicinales, silvestres
mágicas y comestibles

- Reconocimiento, identificación y conexión con las plantas medicinales
- Ruta de recolección y herbario
- Remedios herbales y elaboración de preparados
- Preparados energéticos con plantas: sahumeros, aguas florales, protecciones



Domingo 23 de junio

NUESTRA PROPUESTA

01 MEDICINA TRADICIONAL EN GALICIA

Un momento para reconectar y recordar cómo curaban nuestros ancestros. Reconectaremos con antiguas prácticas de sanación y entenderemos el sentido de sus rituales de cura, para que puedan volver a revivir en nosotros. Conoceremos el poder de los elementos en la salud y toda la simbología que usaban en sus prácticas psicomágicas ancestrales.

Descubriremos muchos lugares mágicos que hay en Galicia y aprenderemos a usar diferentes técnicas para poder sentir y reconocer la energía de los diferentes lugares.

Nos empaparemos en antiguas leyendas de Mouras, en ritos en los que no existe el espacio ni el tiempo, en nuestro verdadero poder como creadores de realidad y sobre todo en la comprensión de las leyes cósmicas para entender eso que llamamos magia.

02 EL CAMINO DE LA HERBOLERA

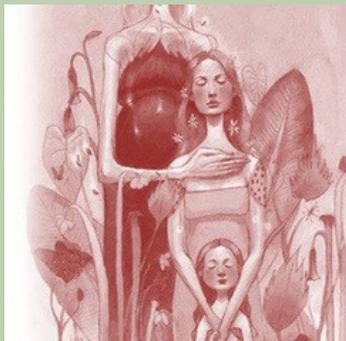
Un camino necesario para adentrarse en los misterios de la naturaleza y esa senda que nos lleva a poder sanarnos, embellecernos y recibir la abundancia de la tierra.

A través del reconocimiento de las plantas de la zona y con muchas elaboraciones prácticas iremos descubriendo cómo la naturaleza puede llegar a ser para nosotros la mayor curandera.

Empezaremos desde lo más básico hasta ir profundizando en sus misterios, por eso es un camino, que ha de recorrerse paso a paso, con humildad y agradecimiento

03 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Respiración consciente. Meditación
Yin Yoga
Prácticas de conciencia corporal
Círculo de cantos y cuentos
Hierbas de San Juan y Rituales de solsticio



ACTIVIDAD ESPECIAL NOCHE DE SAN JUAN

Rendiremos homenaje al sol y a la fuerza de la naturaleza.

Convocando el poder de la magia con los rituales de nuestros antepasados, para atraer lo bueno y limpiar lo innecesario.

-Realizaremos el altar natural

-Saltaremos la hoguera donde quemaremos lo innecesario

-Haremos la ofrenda para atraer lo bueno

-Bailaremos la danza de los cuatro elementos.



SONIA LAMAS LÓPEZ

Después de su formación como veterinaria, amplía sus estudios como terapeuta y naturópata en la USC y tras un largo recorrido especializándose en diversas disciplinas, en la actualidad trabaja como terapeuta en un centro orientado a la salud y el crecimiento personal en Lugo.

Maestra de Reiki, fitoterapeuta, profesora de pilates, quiromasajista y guía de círculos de mujeres, entre otras muchas cosas, hacen del día a día una aventura constante entre lo material y lo sutil.

El gran vínculo con los animales y el contacto directo con la naturaleza son su pasión y sus grandes maestros



MANUELA y JUAN CARLOS

Anfitriones del alojamiento Os Tres Teixos, procuran crear el hogar del bienestar en sus instalaciones, ofreciendo espacios especiales que invitan al relax y la calma y compartiendo sus conocimientos y experiencias en el camino del desarrollo personal y la autoindagación.

Manuela, coach de transformación holística, monitora de yoga de la risa. Invita a respirar y sentir la energía vital que aporta plenitud.

Juan Carlos, el chef en Os Tres Teixos, entre otras muchas de sus aptitudes, sorprende con sus ricos platos especiales a base plantas y hierbas de la zona. Profesor de tango, y percusionista, invita a bailar y a disfrutar...





OS TRES TEIXOS

Casa rural en la que os brindamos un espacio que vibra en sintonía con lo natural y sencillo.

Aquí te ofrecemos un alojamiento para que te sientas como en casa y disfrutes tu descanso en un ambiente lleno de hospitalidad, armonía y calidez.

Ven a conectar con lo natural y puro y déjate llevar por el ritmo sosegado de la vida en el campo. Regálate un descanso para disfrutar de un espacio confortable y exclusivo y descubre la bella y generosa naturaleza que nos rodea.

En Os Tres Teixos nos gusta que el tiempo pierda la cuenta, haciendo cada momento único y especial

CONTÁCTANOS

Lugar de Martín, 10 - San Acisclo

27786 Foz - Lugo

690 156 081

info@ostresteixos.es

Tarifas: Desde 80€ taller de un día con comida incluida.

Hasta 275€ Evento completo, dos días de alojamiento con pensión completa, los dos talleres y actividades complementarias.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

- **Viernes 19,00 h** presentación y actividad de armonización.
- **Viernes 21,00 h** cena ovo-lacto-vegetariana
- **Viernes 22.30 h** meditación para descansar

- **Sábado 08.00 h** OMKAR. Repetición de 21 OM.
- **Sábado 08.30 h** Conectar con el cuerpo, ejercicio y respiración consciente
- **Sábado 09.00 h** desayuno.
- **Sábado 11.00 h Taller Medicina ancestral.** Los cuatro elementos y tipos de curadores en Galicia.
- **Sábado 14.00 h** Comida ovo-lacto-vegetariana
- **Sábado 16.00 h** Continuación del taller de medicina ancestral. Ritos de cura, oraciones y ensalmos. Lugares de poder.
- **Sábado 18.30 h** Yin yoga
- **Sábado 21.00 h** cena ovo-lacto-vegetariana
- **Sábado 22.30 h** Circulo

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

- **Domingo 08,00 h** OMKAR
- **Domingo 08.30 h** Conectar con el cuerpo, ejercicio y respiración consciente
- **Domingo 09.00 h** Desayuno
- **Domingo 11.00 h Taller de Etnobotánica.** Paseo herbal de reconocimiento, momentos de recolección.
- **Domingo 14.00 h** Comida Ovo-lacto-vegetariana
- **Domingo 16.00 h** Propiedades medicinales de las plantas y elaboración de preparados herbales y energéticos.
- **Domingo 19.00 h** Elaboración del agua de San Juan. Leyendas y rituales relacionados con el solsticio de verano
- **Domingo 20.30 h** Descanso. Infusiones y fruta
- **Domingo 21.00 h Fuego Sagrado.** Danza de los elementos.