



7 AL 10 DE MARZO 2024
PROVIDENCIA DE DOTA, COSTA RICA



UN OFRECIMIENTO DE LA
UNIVERSIDAD DE LA
AVENTURA PARA
CHICAS/CHIQUES

RETIRO DE ESCALADA Y ARTE RELACIONAL



En colaboración con
[Ecoversities Alliance](#) y
[Reimagining Education
Conference](#)



Re-imagining Education Conference


@COVERSITIES





Les invitamos a una exploración personal y colectiva a través de la escalada y el entrenamiento donde revisaremos nuestro mapa de vínculos relacionales para reimaginar nuestras vidas.



EL LIDERAZGO QUE DEMANDA ESTE TIEMPO REQUIERE DE FIRMEZA Y CONCIENCIA DEL CUERPO Y DE NUESTRA RELACIÓN CON LA TIERRA.

📍 PROVIDENCIA

Es de los destinos más queridos de escalada en boulder del país, también hay multigrados, escalada deportiva y escalada de árboles de clase mundial. Rodeado de bosque primario y ubicado al lado del Parque Nacional de los Quetzales, es un lugar de mucha biodiversidad, agua limpia y una comunidad que abraza al cuidado del ambiente, los deportes de montaña, el ecoturismo consciente y valores del buen vivir.



Este es un retiro de escalada (en roca y en árboles) para experimentar y aprender de modalidades y formas de movernos con estos seres sagrados. Vamos a retornar a crecer, fortalecer y alinear nuestras cuerpos, guiados por la sabiduría de nuestra naturaleza interna.





Creemos firmemente que la escalada es una práctica personal y colectiva de un arduo trabajo físico, mental, emocional y espiritual.

Quienes escalamos sabemos que cada persona encarna su propia forma, su propio “beta”, queremos juntar a varias personas que están encarnando estas prácticas y revisar cómo son sus relaciones.

INTENCIÓN

La intención de este retiro es re-conectar con la sabiduría de nuestras cuerpos para despertar la posibilidad de escuchar al mundo y a la vida.

El arte relacional nos invita a revisar nuestros vínculos y traer a la conciencia las formas en las que estamos atravesándolos, cómo los atendemos, qué prácticas tenemos, cómo los sanamos.





EL ARTE RELACIONAL Y EL LIDERAZGO

El arte relacional es una invitación a que nuestros vínculos familiares, sociales, de trabajo, de escalada, con la naturaleza, las montañas, la roca, etc., sea una práctica de creación, imaginación y voluntad.

La revisión de nuestras relaciones y prácticas es una forma de traer conciencia sobre nosotrxs y el mundo que habitamos. El liderazgo que nos demanda este tiempo requiere de firmeza y conciencia del cuerpo y de nuestra relación con la tierra. La mejor forma de llegar a esto es a través de la claridad de nuestras relaciones.

Reimaginaremos el liderazgo y cultivaremos un liderazgo de amistad, como lo menciona nuestra amiga Shilpa Jain.



¿PARA QUIÉN ES ESTE RETIRO?

Este retiro es para escaladorxs de todo nivel que buscan un ambiente cuidado que nos inspire a ser fiel a nosotrxs mismas y florecer. Un espacio valiente para aprender desde nuestros vínculos relacionales. Invitamos a chiques-chicas porque creemos que quiénes se han preguntado sobre su identidad de género y sus formas de relacionarse, más allá de la matriz heteronormativa, han dado pasos hacia una conciencia sobre sus vínculos.

En estos tiempos romper las formas binarias en las que concebimos al mundo es un acto político e importante para ver más allá de las normas establecidas por la sociedad patriarcal, capitalista y neoliberal.

**VA A SER FÍSICAMENTE
DEMANDANTE,
ENTONCES VEN
PREPARADX PARA
ENTRENAR. TENEMOS
UNA AGENDA LLENA DE
ACTIVIDADES PARA
NUTRIR LA CUERPA Y EL
ALMA.**



AGENDA GENERAL

Día 1: Bienvenida, intenciones y círculo de palabra 🍃

Día 2: practica de yoga, tarde de escalada en roca y fogata 🔥

Día 3: Corrida o caminata , escalada en árboles y actividad de compartir 🌳

Día 4: Caminata larga, escalada y cierre 💖





BANDITA DE FACILITACIÓN

LUNA

Artista latina, escaladora, entrenadora de salud holística, practicante de fitness y yoga de El Salvador. Reconocida en diferentes países como profesora de yoga, defensora del movimiento, emprendedora y creadora de contenido en redes sociales en el ámbito de la salud y el bienestar. "Creo que crear hábitos saludables y conscientes es un viaje para disfrutar, no un destino. Hacer ejercicio y mover mi cuerpo es una parte fundamental de mi vida; mantiene mis niveles de energía altos y me ayuda a ser una persona llena de energía. La escalada en roca es mi mayor pasión, el entrenamiento físico y el yoga son lo que mantienen mis pies en la tierra ;)



SIERRA

Exploradorx multicultural, toda su vida ha escalado en roca y árboles. Buscadorx espiritual, tejedorx de comunidades, reimaginadorx de la vida y el aprendizaje. Mis acciones están intrínsecamente vinculadas a un profundo deseo de honrar los misterios de la vida. Aspiro a ser parte de un cambio societal hacia una vida en armonía y compasión a través de la reverencia por la belleza de la naturaleza salvaje y cultivándola dentro de nosotrxs mismxs.



ANDRE

Artista relacional, Chix'i, andina, cuir, montañista y escaladora. En los últimos años ha trabajado con comunidades globales relacionadas con temas de alternativas de vida, regeneración cultural, social y educativa en la red Ecoversties y en la conferencia Re-imagining Education. También ha entrenado en la academia y posee una Maestría en Investigación en Comunicación con mención en Opinión Pública de FLACSO, Ecuador. Es docente universitaria y facilitadora



• ~ PRECIO ~ •

escala de precios de \$150,000 - \$225,000

¿Qué incluye?

- Comidas (Desayunos, cenas y snacks. Te invitamos a traer tus snacks)
- Estadía compartida con 8 personas de jueves a lunes
- Actividades de escalada, yoga, facilitación
- Acompañamiento

- No incluye: transporte y equipo personal de escalada
- Vamos a caminar a todos los lugares que vayamos para tener una experiencia de locales. Tenemos preparados snacks para el día pero si sueles tener un hambre más amplia, trae snacks extra.
- El transporte hasta Providencia depende de ti, siempre podemos ayudar a coordinar o dar información.

ECONOMÍA DE LA GENEROSIDAD

Nuestros programas o conferencias normalmente se basan en la economía de la generosidad. Si consideras que esta propuesta es interesante y tienes los recursos para aportar más por favor hazlo. De igual forma, si esta es una invitación que te interesa y no tienes los recursos necesarios, comunícate con nosotrxs.sierrayallen@gmail.com, nadie será rechazadx por falta de fondos.

Regístrate ahora
Register now

