

K A W S A Y

UN VIAJE DE REGRESO AL AMOR Y A LA VIDA

Música · Respiración · Silencio · Naturaleza · Comunidad



ACTIVAR KAWSAY

*Abrirnos a vivir una vida plena,
una vida con sentido.*

¿Y si no te faltara nada?

¿Y si la verdadera pregunta no fuera qué nos falta?

Sino...

¿Qué nos sobra?

*Hay un momento en el que la vida
deja de empujarnos hacia fuera
y nos empieza a susurrar por dentro.*

KAWSAY es una invitación a vaciarnos de lo que nos sobra.

A recordar cómo se siente rendirse a las fuerzas que nos habitan.

Y a habitar la vida desde el lugar que nuestra alma vino a ocupar.



Cuanto más placer sentimos en la respiración más lo sentiremos en nuestra vida. Somos tal como respiramos.

RESPIRAR LA VIDA

Respiramos como vivimos.

Antes de preguntarnos cómo queremos vivir, quizá podamos hacernos una pregunta mucho más sencilla:

¿Cómo estoy respirando?

¿Mi respiración tiene espacio?

¿Es amplia y abundante, como quien le dice sí a la Vida?

¿O se ha ido haciendo pequeña, sosteniéndome apenas lo necesario para seguir adelante?

La respiración es el puente entre nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras emociones y esa fuerza vital que nos sostiene.

Cada inhalación es una invitación a abrirnos a la Vida.

Cada exhalación es una invitación a hacer espacio.

A soltar.

A confiar.

A regresar.

*"No respiro para sentirme bien, respiro para sentir lo que sea que hay,
liberarlo y volver a elegir"*

El poder de la respiración Volver al amor · Un cambio de mente

Entendemos la respiración como un puente hacia nuestra energía vital y hacia el recuerdo de esa fuente de amor, creatividad y vida de la que procedemos.

Durante el retiro exploraremos diferentes formas de respiración consciente para ampliar la capacidad respiratoria, favorecer una mayor conexión con el cuerpo, acompañar nuestras emociones y cultivar un estado de mayor presencia y vitalidad.

Cada participante experimentará diariamente una sesión completa de Respiración Liberadora (Rebirthing), una experiencia profunda que, Integrada en un espacio seguro, respetuoso y cuidadosamente acompañado, favorece la liberación de viejas memorias y abre espacio al recuerdo del Amor que Somos.

*Cuando la energía puede fluir libremente por el cuerpo,
tú fluyes libremente por tu vida.*





El agua también sostiene

Respiración Consciente en Agua

Una experiencia opcional de profundización

El agua tiene una capacidad única para sostener, suavizar y devolvernos a un estado de profunda presencia.

Para quienes deseen prolongar un día más el retiro, existe la posibilidad de participar en una jornada dedicada a la respiración en agua.

Acompañados con calma y seguridad, el agua se convierte en un espacio de confianza donde es posible aflojar y liberar tensiones, abrir la respiración y vivir una experiencia de integración profunda.

*Cuando descubra mi andar volviéndose pesado y me sienta de nuevo naciendo escamas,
habrá llegado la hora de regresar a este otro mundo debajo del agua,
sumergirme y recordar.
Soy mar Soy azul Soy cielo*

EL ARTE DE HABITARNOS

¿Cómo podemos volver a habitar la Vida con belleza, presencia y verdad?

El cuerpo recuerda.

A través del yoga y el movimiento volvemos a sentir el cuerpo como un hogar y el templo del ser que lo habita.

La respiración como puente.

Nos ayuda a hacer espacio, a reconectar con nuestra energía vital y nos devuelve a “casa”, a nuestra mente recta

La música sostiene

Nos acompaña y toca el alma allí donde las palabras no llegan.

La escritura revela.

Da voz a aquello que el alma llevaba tiempo queriendo expresar.

La naturaleza nos devuelve un ritmo más natural y orgánico.

Nos recuerda que también nosotros formamos parte de ella y que todo tiene su momento.

El silencio abre espacio.

Nos permite escucharnos y recordar aquello que el ruido nos había hecho olvidar.

Los círculos nos recuerdan que no caminamos solos.

En el círculo, la energía se convierte en una fuerza compartida que nos sostiene y nos expande.





LA MÚSICA

COMO UNA FORMA DE CUIDADO

En esta experiencia la música deja de ser un elemento artístico para convertirse en una forma de cuidado.

No está para llenar el silencio sino para sostenerlo.

Durante el retiro, la guitarra, los cuencos, la flauta, la percusión acompañan el proceso, respirando con el grupo y creando una atmósfera donde cada práctica puede vivirse con mayor profundidad.

Quien sostiene la música es también un facilitador del viaje.

Escucha al grupo.

Respira con él.

Percibe la energía de cada momento y pone su talento, su sensibilidad musical, su capacidad de escucha y su arte de habitar el silencio al servicio de la experiencia.

*Así, la música se convierte en un canal que toca los corazones
ahí donde las palabras no llegan.*

TENERIFE

AGUACLARA

EL LUGAR QUE NOS ACOGE



Una casa canaria situada a los pies del macizo de Anaga y frente al océano Atlántico en uno de los lugares más espectaculares y auténticos de las islas canarias.

Un lugar donde el mar y la montaña se encuentran, y donde el tiempo parece desacelerarse y la naturaleza nos recuerda el ritmo al que pertenecemos.

“Mucho antes de que KAWSAY tuviera un nombre, este lugar ya sostenía un sueño. Durante muchos años imaginé esta casa llena de personas compartiendo vida, música, respiración, poesía, silencios...”



KAWSAY nace del deseo de compartir una manera de vivir.

Una forma de habitar la Vida con presencia, belleza y verdad.

Creemos que el mundo necesita más espacios donde podamos bajar el ritmo.

Respirar juntos.

Crear comunidad.

Escucharnos.

Celebrar la belleza de lo sencillo.

Y recordar que pertenecemos.

Aguaclara es el primer hogar de ese sueño.

Desde aquí seguiremos creando retiros, conciertos, círculos, encuentros y proyectos que nos ayuden a recordar nuestra verdadera naturaleza.



OHANA

*Pienso que un círculo se parece a una hoguera.
Cada persona llega con un pequeño trozo de leña.*

Con su historia.

Con sus heridas.

Con sus dones.

Con su canto.

Con su silencio.

Por separado, cada rama apenas da calor.

*Pero cuando todas se reúnen alrededor del mismo fuego...
aparece una llama que ninguna de ellas habría podido crear por si sola.*

Quizá esa sea la verdadera fuerza de un círculo.

Lo que nace cuando nos reunimos.

*Ohana es una palabra hawaiana que nos inspira para nombrar ese lugar donde dejamos
de sentirnos extraños y comenzamos a sentirnos parte.*

*Una hoguera solo ofrece calor suficiente para que cada rama recuerde
que también puede convertirse en fuego.*



Nadie sabe exactamente cuándo sucede.

Quizá durante una respiración compartida.

En un silencio.

En una caminata por la naturaleza.

Alrededor de un fuego.

O simplemente en una mirada.

Pero, de pronto, algo cambia.

Dejamos de sentirnos desconocidos

Podemos relajarnos y nos sentimos en casa.

En Hawái existe una palabra que nos inspira profundamente para definir ese momento Ohana.

Mucho más que una familia.

Una comunidad que respira junta.

Un lugar donde podemos ser quienes somos sin necesidad de demostrar nada.

Donde dejamos de sentirnos extraños y comenzamos a sentirnos parte.

Porque cuando el espacio es seguro y el corazón se abre, algo cambia.

La energía deja de ser individual.

Y empieza a sostenernos el grupo.

Quizá estamos en tiempos de compartirnos, de crear comunidad, de dejarnos sostener.

Poder expresarnos y ser en un círculo amoroso es un regalo profundamente reconfortante y nutritivo.

Y cuando una persona siente que pertenece...

el cuerpo se relaja, deja de defenderse y la respiración se abre.

*A veces basta con que una persona recuerde quién eres...
para que tú también puedas recordarlo.*

Nadie florece completamente solo, recordamos juntos.



CANTO PARA RECORDAR

LA MÚSICA NOS REUNE

Después de compartir el silencio, la respiración y el camino durante unos días, abrimos el círculo para celebrar la Vida a través de la música.

Más que un concierto, es un espacio vivo y participativo junto a Iñaki Allende, Tiago Brauna y Tatiana Aguacilar, donde compartimos el repertorio original del álbum KAWSAY: un viaje de regreso al Amor y a la Vida. Canciones nacidas de la tierra, del mar, del viento y de la memoria, que despiertan el corazón a través de los diferentes ritmos del mundo.

*Y canto al mar, al sol y al viento, airo así mis sentimientos;
ahora vuelvo a recordar. Hay mucho más.*

TATIANA AGUACLARA

La visión de la que nace KAWSAY · Una experiencia de vida al servicio de un propósito.



Desde muy joven sentía que tenía que haber algo más, que debía existir un sentido, una manera de vivir más esencial, cercana a la naturaleza, al cuerpo, a la intuición y al silencio.

Me inicié en el camino del yoga, la respiración consciente, la escritura, la música y el estudio de distintas tradiciones. Y aprendí profundamente de la convivencia con comunidades indígenas centroamericanas, cuya relación con la tierra, el ritual y la comunidad transformó para siempre mi manera de comprender y sentir la vida.

La primera vez que respiré conscientemente sentí tanto amor que pude experimentar que aquello que llevaba tanto tiempo buscando fuera siempre había estado dentro. Me enamoré de la respiración.

Desde entonces decidí dedicar mi vida a comprender ese camino y a compartir ese descubrimiento.

Me formé en el Centro Portugués de Yoga, en la Escuela Canaria de Respiración y en el Centro Internacional de Respiración Pura Vida, y tuve el privilegio de aprender directamente con Leonard Orr, Sondra Ray y Bob Mandel, pioneros del Renacimiento (Rebirthing)

Desde hace más de veinte años acompaño a personas y grupos en procesos de transformación, reconexión y regreso a su propia fuerza vital.

Hoy pongo al servicio las herramientas que han transformado mi propia vida. Todo lo que hago, lo que escribo, mis canciones... tienen un propósito:

.

*Recordar quiénes somos.
Volver a escuchar nuestra propia voz.
Y atrevernos a cantar nuestra propia canción.*



IÑAKI ALLENDE La Música Que Acompaña El Viaje

*"Hay un momento, cuando toco, en que cierro los ojos
y me encuentro en mi lugar favorito."*

"Quizá ahí comienza todo. La música ha sido siempre mi manera de comprender el mundo y de poder expresar aquello que las palabras no alcanzan."

Músico multiinstrumentista, compositor y productor musical. Su búsqueda artística transita entre la música de raíz, la improvisación y la creación contemporánea, entendiendo cada instrumento como una nueva forma de explorar y expresar el mismo lenguaje.

Con talento y sensibilidad acompaña los retiros desde un lugar de profunda escucha creando paisajes sonoros que sostienen el silencio, la respiración y el encuentro.

EL RITMO DEL FIN DE SEMANA

Durante estos días alternaremos espacios de práctica, descanso, naturaleza (mar y montaña), silencio, música en vivo y tiempo libre para integrar la experiencia.

Viernes

Llegada y bienvenida
Apertura del círculo
Naturaleza
El poder de la respiración
Respiración y movimiento
Música
Primer encuentro alrededor del fuego

Sábado

Prácticas de yoga y movimiento
Silencio
Música
Escritura y creación
Naturaleza y tiempo libre
Volver al amor: un cambio de mente
Sesión de Respiración
Círculo de integración
Fuego

Domingo

Yoga y Respiración
Naturaleza
Música y cantos compartidos
Experiencia circular de despedida
Concierto KAWSAY· Canciones nacidas de la tierra, el mar, el viento y la memoria
Cierre del viaje
Despedida

*Cuidamos el ritmo. Porque no todo sucede cuando hacemos.
Muchas veces, lo más importante ocurre cuando dejamos de hacer*



Así como eres, con lo que hay ahora
es suficiente
Solo necesitas venir.
No hace falta experiencia previa. Solo curiosidad y ganas.
Y darte el permiso.



Dos islas. Un mismo viaje.

Dos lugares donde el paisaje nos recuerda que también nosotros pertenecemos a la tierra, al agua y al tiempo lento.

Aquí la naturaleza no es un escenario: es parte de la práctica, del silencio, del encuentro y del regreso a lo esencial.

En Aguaclara y en El Solapón, cada territorio ofrece una forma distinta de entrar en el mismo viaje: volver al cuerpo, a la respiración y a la Vida.

GRAN CANARIA

EL SOLAPÓN

EL LUGAR QUE NOS RECUERDA LO ANCESTRAL

En el corazón del Valle de Soria, entre palmeras, roca volcánica y el silencio del barranco, El Solapón nos recibe como un refugio antiguo.





*Volver a casa es llegar, tocar y descubrir que soy yo, desde dentro,
quien abre la puerta para salir a mi encuentro y darme la bienvenida.*

Inversión
Retiro KAWSAY · Fin de semana

Tenerife: 300€
Gran Canaria: 250€

Reserva: 100€
Grupos reducidos

La reserva se confirma con el pago del depósito. Si necesitas fraccionar el pago,
escribenos y buscaremos la forma de hacerlo posible.



Qué traer

- Ropa y calzado cómodos
- Bañador, toalla o pareo, gorra
- Cuaderno
- Botella reutilizable
- Algo de abrigo ligero para la noche

"Si tocas algún instrumento, será un placer que lo compartas con nosotros."

Bienvenida viernes a las 16:00

Cierre domingo aproximadamente sobre las 19:00

Opción de ampliar tu estancia unos días más para profundizar en las prácticas y/o disfrutar de una bonita excursión al atardecer por algún rincón mágico de la isla.

Incluye

- Alojamiento
- Todas las comidas durante el retiro
- Sesiones de yoga y movimiento
- Sesiones de respiración consciente
- Música en vivo
- Escritura y círculos de encuentro
- Material de apoyo

Si vienes desde lejos, cuenta con nosotros para ayudarte a organizar tu viaje.





Respiración y música al servicio de la Vida

*Nos vemos alrededor del fuego.
Hasta entonces...
vuelve a tu respiración.
Ella siempre sabe el camino de regreso.*

*Si sientes venir,
será un regalo darte la bienvenida*

Hasta pronto

¿Te gustaría unirte a este viaje?
Si resuena contigo, escríbenos. Nos encantará saber de ti.

hola@kawsay.es
+34 683 289 653
@TATIANAGUACLARA
kawsay.es