

# LA CARPAVERVELLA

DANSA DELS ELEMENTS: UNVIATGE CAP A  
L'HARMONIA INTERIOR

25-26-27 juny 2025

@ciclosconscientes

# QUIN ÉS EL PROPÒSIT D'AQUESTS DIES ENTRE NENES?

El rezo que llançem aquest any és cap a l'autoconeixement.

En aquest retir, cada nena treballarà amb els elements de la natura per comprendre la seva pròpia energia, reconèixer-ne les virtuts i enfortir la seva autoestima a través del cos, la dansa i la creació artística.

Creiem que quan una nena s'entén i s'accepta a si mateixa també pot valorar i respectar les diferències en els altres.

A través de dinàmiques lúdiques i expressives, les acompanyarem en un procés d'integració i autoafirmació, on cadascuna podrà descobrir la seva essència i trobar noves maneres de relacionar-se amb el món.

Aquesta trobada és una invitació a créixer des de l'autenticitat i la confiança.

# PROGRAMA DE LA TROBADA:



## PRIMER DIA

12.00-12:30h Arribada a l'espai  
12.30-13.30h CERCLE DE PRESENTACIÓ  
13.30h Dinar  
15.00h-16.30h Espai personal  
16.30-19.30h FOC: EL PODER DE L'EXPRESSIÓ  
19.30-21.00h Sopar



## SEGON DIA

9:00-10:00h Esmorzar  
10:00-13:00h VENT: LA LLIBERTAT DE CREAR  
13:00-14:30h Dinar  
14:30-16:30h Espai personal  
16:30-19:30h HAIGUA: FLUINT EN LES EMOCIONS  
19.30-21.00h Sopar



## TERCER DIA

9:00-10:00h Esmorzar  
10:00-10:30h Ordenant les meves pertinences  
10:30-13:00h TERRA: ARRELS I FORTALESA  
13:00-14:30h Dinar  
15:00-15:30h Arribada Famílies  
16:00-17:30h Ritual de Tancament

# Què aportarà aquesta trobada?

## COMUNITAT

Integrar la pertinença com el camí cap a la completesa de l'ésser

## EXPRESSIÓ EMOCIONAL

Superar la por a la confrontació, gràcies a l'acompanyament amorós de totes les germanes del cercle

## AUTENTICITAT

Treballaran amb els elements per integrar la seva energia de manera harmoniosa.

## CONFIANÇA I APODERAMENT

Enfortiran la seva autoestima i seguretat en si mateixes.



## LLOC, ALLOTJAM ENT I MENJAR

---

El lloc que ens acollirà en aquests tres dies es

Vall de Dois en Caldes d'Estrac:

Ubicació: VALL DE DOIS Vall de Dois S/N

08393 - Caldes de Estrac, Barcelona

41°35'37.0"N 2°31'36.0"E

<https://goo.gl/maps/duVjwawEKHeXeEed9>

Un Espai amb el que compartim els  
mateixos valors

<https://www.valldedois.com/>

Les característiques que ens ofereix ens ofereixen facilitat en aquest viatge.

Dormirem totes juntes al domo, fomentant la cohesió del grup.

Elaborarem els nostres propis aliments de forma col·laborativa, amb torns rotatius de les diferents tasques.

Hi haurà espais preparats amb diferents materials per poder cultivar la solitud i escoltar el silenci.

La piscina per gaudir de l'element aigua i el joc lliure entre germanes.

L'entorn natural que afavoreix la connexió amb tot el que ens uneix.

El menjar serà variat i hi haurà fruita disponible durant tot el dia.

Si hi a alguna necessitat especial necessària saber-ho com més aviat millor per organitzar el menú.

# EL NOSTRE VIATGE

## PRIMER PAGAM ENT

100€ Seran d'abonar en efectiu el cercle d'abril

150€ Dos germanes

## SEGON PAGAM ENT

100€ Seran d'abonar en efectiu el cercle del maig

150€ Dos germanes

## TERCER PAGAM ENT

55 € Seran d'abonar en efectiu el primer dia de la sortida

100€ Dos germanes

## NECESSITATS ESPECIALS

Es valorarà cada cas de manera privada



APORTACIÓ  
ECONÒMICA


255€

200€CADA NENA

APORTACIÓ  
ECONÒMICA

299€

NENES QUE NO HAN FET EL  
CAMÍ ANNUAL DE CERCLES

- 
- UNA AMPOLLA POR EL AIGUA
  - TOVALLOLA
  - BANYADOR
  - SAC DE DORMIR
  - REPEL-LENTMOSQUITS
  - CREMA SOLAR
  - UNA MOTXILLA PETITA
  - FRONTAL
  - UNA SUDADERA PER SI REFRESCA
  - DIFERENTS MUDES
  - PIJAMA
  - MATALÁS PER DORMIR
  - NECESSER PER LA HIGIENE PERSONAL:  
RASPALL, RASPALL DE DENTS, SABÓ, PASTA DE DENTS

# INFORMACIONS ADDITIONALS

QUÈ PORTAR?



## EL DIA DE L'ARRIBADA

Cal que porti jo la meua filla? No, podeu gestionar l'anada entre les diferents famílies

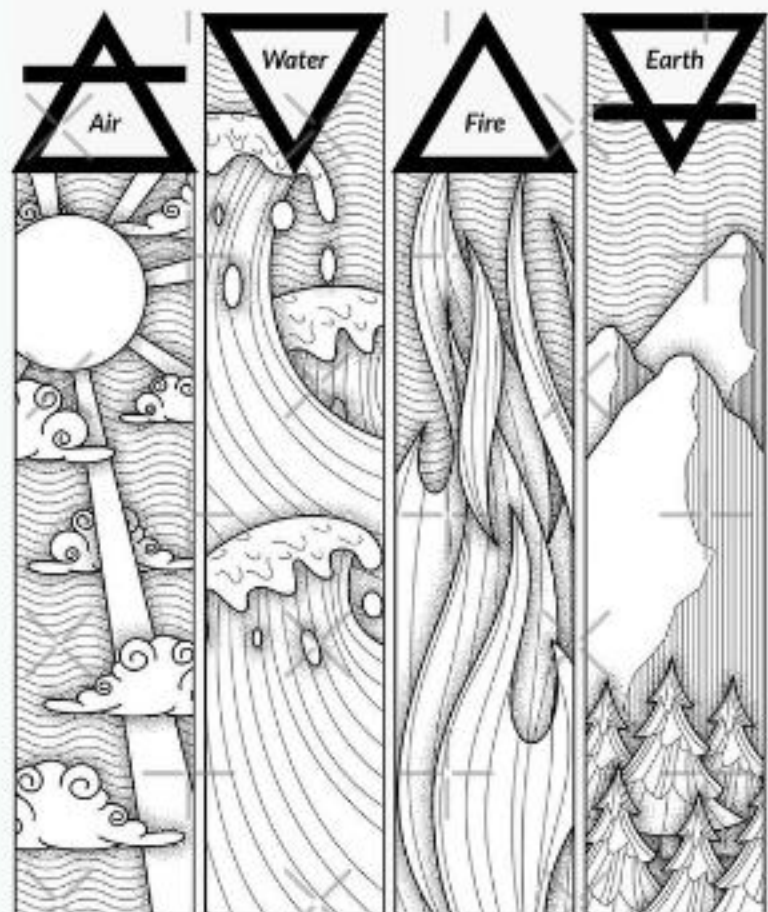
## EL DIA DE LA RECOLLIDA

Cal que vingui a buscar jo la meua filla?

Sí, cada família haurà de venir a recollir la seva filla ja que completem el viatge amb un cercle en família on posem al centre lo descobert en aquest dies, en cas que us sigui impossible ho valorarem conjuntament abans de la sortida.

Les famílies podeu arribar el últim dia, divendres 27/06 a partir de les 15h.

# S O M



## ESTER PICCINI NOTTI

Sóc la creadora del projecte Cicles conscients que ofereix espais de connexió i entesa a les nenes a la Metamorfoosi de l'adolescència. M'encanta fusionar els coneixements antics, amb les necessitats actuals, educar des de la igualtat, l'empatia, la sororitat per donar vida a una consciència col·lectiva nova.



## MARINA LACASAÑA

Sóc veterinària integrativa especialista en nutrició funcional. Crec en el poder de l'alimentació per guarir i com a llenguatge de l'amor i la tendresa. El meu camí també està inspirat per les dones. Facilito cercles i dinàmiques per crear comunitat entre nosaltres i tornar a ocupar espais segurs, d'autocura, empoderament i creativitat



## JULIA ESTEVEZ

Em considero una dona empàtica, sensible, intensa i afortunada. Em dedico a la teràpia en animals, l'educació de prevenció de violència masclista a col·legis i instituts i la dansa. Estaré als retirs de Ciclos Conscientes per poder oferir la meva passió i vocació per la dansa, la cuina i la cura entre dones.