



# Encuentro RESPIRA

Vuelve a ti para poder acompañar.

## ¿Y si cuidarte fuera la mejor forma de cuidar?

Hay personas que sostienen tanto, que a veces se olvidan de sí mismas. Padres, madres y cuidadores que dan cada día lo mejor que tienen —y a veces lo que no tienen— por los suyos. Que aman sin descanso. Que resisten cuando no hay tregua. Que contienen, organizan, acompañan, consuelan, entienden, hacen trámites, buscan soluciones. Y, a menudo, se van dejando para el final.

Este encuentro experiencial nace para ellos. Para ti. Para que pares, te escuches, te sientas acompañado. Para que sueltes carga, recargues energía y recuerdes que **tú también importas**.

## ¿Qué es RESPIRA?

Es una experiencia vivencial de fin de semana en un entorno privilegiado: Ronda, naturaleza, calma, silencio, belleza.

Este primer encuentro nace desde un objetivo claro: **cuidar a quienes cuidan**, especialmente a madres y padres que tienen hijos con enfermedades graves o han vivido la pérdida. Sabemos que esta experiencia deja una huella compleja, a menudo solitaria y muy exigente. RESPIRA quiere ser un espacio donde se pueda soltar por un momento la carga, compartir con otros que comprenden, y recargarse para volver con más recursos, más energía y más sostén.



## Durante tres días trabajaremos de forma muy práctica, emocional y creativa para apoyarte para:



### Gestionar tus emociones

Reconocerlas y ponerlas a tu favor con conciencia y cuidado



### Reconectar contigo

Con tu cuerpo, tus necesidades, tus límites



### Dejar de sobrevivir

Y **empezar a vivir** y respirar con más calma



### Fortalecer tu autoestima

Recordarte quién eres más allá del cuidador



### Pedir ayuda, sin culpa?

Poner límites sin miedo, delegar sin exigencia



### Practicar la escucha

Escuchar y ser escuchado sin juicios ni consejos



### Jugar, bailar y reír

Juego y humor como vía de liberación emocional/conexión



### Reescribir tu historia

Elegir nuestro papel ante las situaciones que vivimos.



### Crear vínculos

Con otras personas que están en procesos similares

## Todo a través de dinámicas como:

- Ejercicios de respiración consciente y movimiento corporal suave
- Visualizaciones y dinámicas simbólicas
- Paseos contemplativos en la naturaleza y por la ciudad de Ronda
- Círculos de palabra y espacios de escucha sin juicio
- Juegos que conectan, liberan y ayudan a reírse de uno mismo
- Dinámicas potentes que trabajen la confianza, el miedo y el sostén
- Trabajo con imágenes, música y metáforas que transforman

**No necesitas experiencia previa**, solo ganas de darte un tiempo para ti.



“

# Una historia para empezar

Dicen que la vida reparte cartas y que cada uno de nosotros jugamos con las que nos han tocado. Algunas llegan marcadas por el amor, otras por el miedo, la pérdida, la alegría. Hay quien recibe una mano llena de interrogantes. Otros, silencios. Y algunos, desafíos que no figuraban en las reglas.. Pero lo importante no es solo qué cartas te han dado. Es **cómo decides jugarlas**.

Hay quien se queda mirando la mano que le tocó con rabia o resignación. Y hay quien aprende a leer su partida de otra manera: con estrategia, con apoyo, con coraje, con nuevas reglas.

”

RESPIRA nace como un espacio para esto. Para **hacer una pausa sin rendirse**.

Para **mirar tus cartas con nuevos ojos**, aprender nuevas formas de jugarlas y descubrir que dentro de ti hay más recursos de los que imaginabas.

Para **descubrir que no estás sola/o**. Que hay otras personas que también están aprendiendo a jugar desde el coraje, el cansancio, la ternura...

**No se trata de cambiar las cartas. Se trata de cambiar la mirada.** Y en ese cambio, tal vez encontrar una nueva forma de estar contigo, con tu historia, con tu hijo o hija, con los demás.

**RESPIRA no es una solución. Es un respiro.**

Una forma de volver a ti. Un lugar donde **compartir, comprender, agradecer y recordar que tú también importas y mereces vivir en plenitud**.

Porque **cuidarte** no es egoísmo, **es responsabilidad**. Y porque a veces, **el primer paso para seguir, es parar**.

**RESPIRA. Te esperamos con un lugar preparado para ti.**

# Detalles del encuentro

Organiza **Arunda Silente**, Asociación para el Crecimiento y el Desarrollo personal.



## Fechas

17 al 19 de abril de 2026



## Lugar: Domus Silentium, Ronda

Plaza de los Descalzas 11 y 12 Ronda, Málaga



## Duración del encuentro

**De Viernes:** 16:00 a **Domingo:** 16:00



## Grupo reducido

Máximo 16 personas. Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción.



## Contacto e inscripciones

Correo: [info@arundasilente.org](mailto:info@arundasilente.org)

Teléfono/WhatsApp: 623 042 425



# Quienes te acompañaremos en este encuentro

## Dirección científica

**Elena Martín Hernández**

**Doctora en Medicina y Pediatra**  
especializada en Enfermedades Raras y  
Metabólicas Hereditarias.

**Carmela Ruíz Galindo**

**Psicóloga clínica, vía PIR.**

**Florencio García Escribano  
Martín**

**Médico psiquiatra.**

## Asesores técnicos

**Raúl Garrido Esteban**

**Padre cuidador y representante de la  
Asociación Niemann-Pick.**

**David Cicuéndez Arellano**

**Coach** experto en desarrollo personal y  
capacidades diversas.

**Antonio García-Escribano**

**Doctor en Humanidades y Counsellor.**

## Coordinadora y facilitadora

**Sol Rengifo Calderón**

**Terapeuta Humanista Gestalt**

## Con la colaboración de:

**María Dolores García Giménez**

**Doctora en Antropología Filosófica**

**Andrés Rodríguez Torres**

**Fisioterapeuta**

**Juan Morillo Vázquez**

**Terapeuta Gestalt con caballos**

**Nuria Bravo Perales**

**Experta en alimentación saludable**

**Sergio Sedeño Jaramillo**

**Experto en el manejo de caballos**

**José Corral Rendón**

**Asistente de campo**