

RETIRO
PARA MUJERES
CONSCIENTES

SEMILLAS QUE SON FLORES

NIVEL INICIAL

LORENLAY FRAILE Y GLORIA ALONSO



¿Qué es?

Es una **invitación** a explorar tu interior, fortalecer tu vínculo con otras mujeres y elevar tu consciencia a través de un **enfoque integrador**. Combinando la terapia corporal, neurociencia y herramientas de la terapia humanista. Un **encuentro de fin de semana** diseñado para cultivar la conexión, la consciencia y la autenticidad, en un entorno seguro y enriquecedor.



Beneficios

- Conectar con tu **cuerpo** y escuchar su sabiduría.
- **Comprender** cómo tus experiencias pasadas influyen en tu presente.
- Desarrollar herramientas para acompañar y habitar tus **emociones**.
- Fortalecer tu autoestima y **confianza** en ti misma.
- Redescubrir tu fortaleza interna y el potencial de la **co-regulación en grupo**.

IMPRONTA
DURADERA

Es para ti si...

SENTIR EL CUERPO

- Deseas conectar más profundamente con tu cuerpo y tus emociones.
- Anhelas un espacio seguro y de apoyo para explorar tu interior.

REGULAR EMOCIONES

- Buscas herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad.
- Quieres fortalecer tu autoestima y confianza en ti misma.

PERMITIR EL BIENESTAR

- Quieres tejer vínculos seguros y nutritivos.
- Estás abierta a explorar nuevas formas de expresión y creatividad.
- Deseas cultivar la alegría, el bienestar y la plenitud en tu vida.



Nuestra misión



Creación de puentes de apoyo y crecimiento

Este retiro ofrece un espacio de apoyo y contención donde podrás compartir tus experiencias, conectar con otras mujeres y sentirte parte de una comunidad. Creemos en el poder de la **sororidad** para sanar, crecer y empoderarnos mutuamente.

Profesionalidad y experiencia integradora

A través de **dinámicas profesionales y cuidadosas**, facilitadas por expertas en el campo, te guiaremos en un viaje de autodescubrimiento y transformación personal. Nuestras actividades están diseñadas para fortalecer tu interior y ayudarte a alcanzar tu máximo potencial.

Enfoque integrador



TERAPIA SOMÁTICA

La terapia somática facilita la conexión mente-cuerpo. Conciencia corporal (sensaciones físicas, postura y respiración) para liberar traumas atrapados en el sistema nervioso

NEUROCIENCIA

La neurociencia de las emociones ofrece beneficios como entender mejor cómo el cerebro procesa y regula los sentimientos, y su impacto en decisiones y relaciones.

HERRAMIENTAS HUMANISTAS

Las herramientas humanistas mejoran la autoestima y la resolución de conflictos al enfocarse en recursos internos, y promueven un mayor auto sostén y mirada amable hacia una misma.

El equipo



Lorenlay Fraile

Creación y dirección

Psicóloga y terapeuta corporal. Formada en Gestalt, Terapia Sistémica y en Eneagrama de la Personalidad. Facilitadora de Breathwork. Especialista en Heridas de la infancia y trauma relacional.

15 años de experiencia como terapeuta.

Locutora de radio como especialista en psicoterapia.

Creadora de Viaje a la Raíz.



Terapeuta y facilitadora de desarrollo y acompañamiento personal. Formada en Intervención Social y Comunitaria, Terapia Gestalt, Terapia Bioenergética y Eneagrama. 10 años de experiencia en acompañamiento emocional y psicosocial. Especialista en dolor crónico y endometriosis. Creadora de Huellas Vitales.



Gloria alonso

Co-creación y organización

Testimonios

Ha sido una experiencia totalmente única para mí. Lorenlay y Gloria logran crear un espacio seguro, cálido, acogedor donde conectar no sólo con personas auténticamente maravillosas sino sobre todo, contigo misma

Francis

En este retiro he podido realmente profundizar en mí y sanar la vergüenza y el miedo a exponerme. El ambiente de confianza, unión y seguridad que se crea entre todas las mujeres que asistimos ha sido muy bonito y enriquecedor. Me siento agradecida. Lo recomiendo 100%

Alicia

Gracias a Semillas que son flores, he encontrado un espacio seguro donde puedo ser yo misma. Aquí he aprendido a manejar mis emociones y a construir relaciones más fuertes y auténticas

María



Testimonios

Estés en el proceso que estés, y estés pasando por el momento que sea, este retiro es una gran oportunidad para llegar a TI y sentirte mejor.

Isabel

Semillas ha sido un viaje...no ha sido fácil, porque abrirme me cuesta mucho pero lo que he recibido a cambio ha sido mucho apoyo y confianza en mi misma. He quitado como capas de cebolla y he contactado con partes bonitas de mí que había olvidado en la vorágine del día a día. Contenta de haberme atrevido a ir. Volvería sin duda.

Blanca



Las dinámicas perfectamente diseñadas, el cuidado de Loren y Gloria, la apertura que se iba dando espontáneamente en el grupo: me he sentido nutrida emocionalmente, súper apoyada por todas las increíbles mujeres que hemos participado en el retiro. ¡Deseando ir al próximo!

Carol



Precio y logística

-**Importe total:** 350 euros. 80 euros de descuento en preventiva.

RESERVA DE PLAZA: 100 UROS

-El **precio incluye:** régimen completo en habitaciones compartidas.

-**Menú casero** (con posibilidad de vegetariano. Sensible a las intolerancias)

-Posibilidad y facilidad de **transporte compartido.**

** Política de cancelación: se cancela con hasta 15 días de antelación se devolverá el 25% de la resrva. Si se cancela con menos de 15 días el importe de la resrva no será devuelto pero podrá ser utilizado como bono para una próxima edición del retiro.*



Felicity House

(La Casa del Sol)

29 al 31 de Mayo 2026



Calle Don Vidal
Santurino, número 53,
45572
Valdeverdeja (Toledo)

De viernes a las
18.00h a domingo
a las 14.30h



Inscripción-Información



WhatsApp

+34605362630/ +34617153567

E-mail

psicologiayterapialorenlai@gmail.com

solicita@terapiayacompanamientopersonal.com



©Lorenlay Fraile

GRACIAS