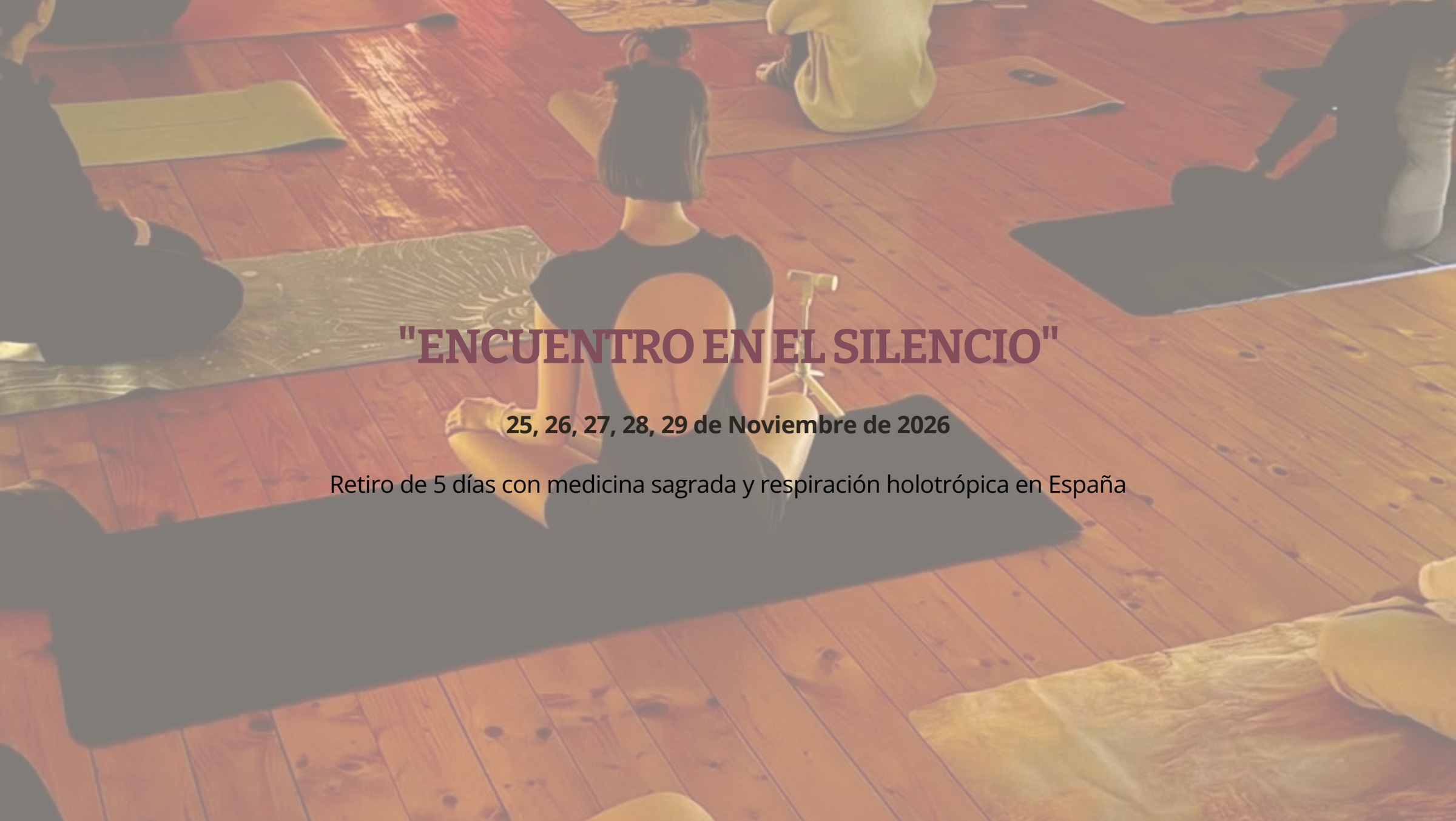


A person with short dark hair, seen from behind, is sitting in a meditative pose on a dark yoga mat on a light-colored wooden floor. They are wearing a black t-shirt with a large white circular graphic on the back. In the background, other people are also sitting on mats, some in meditative poses. The scene is dimly lit, creating a calm and serene atmosphere.

"ENCUENTRO EN EL SILENCIO"

25, 26, 27, 28, 29 de Noviembre de 2026

Retiro de 5 días con medicina sagrada y respiración holotrópica en España

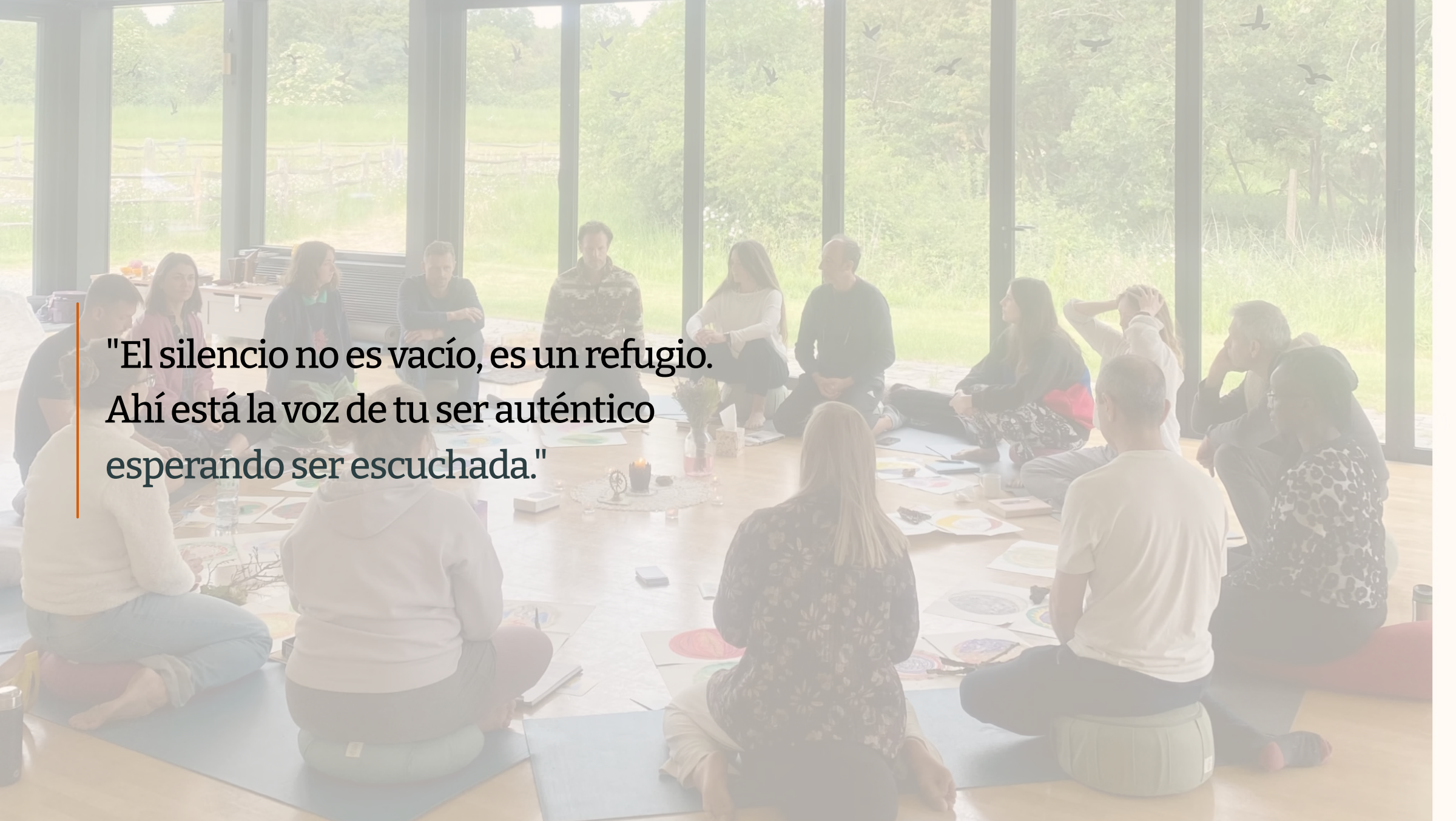
Un viaje a tu ser interior

RETIRO DE 5 DÍAS CON MEDICINA SAGRADA Y RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA EN ESPAÑA.



La vida moderna rara vez nos permite detenernos de verdad. Este retiro te invita a salir del ruido y regresar al ritmo de tu propia respiración, a escuchar el viento, el pulso de la tierra y la voz silenciosa que habita en ti.

A través del silencio, la respiración y la sabiduría sagrada, liberamos lo que está listo para ser soltado y recibimos e integramos lo que está listo. Para recordar la totalidad que siempre ha sido.

A group of approximately 15 people are sitting in a circle on the floor of a room with large windows. They are engaged in a group activity, possibly a workshop or a meditation session. The room has large windows that look out onto a green landscape with trees and a fence. There are birds flying outside. The people are sitting on mats or cushions. Some are looking at papers or drawings on the floor. There are some small items on the floor, like a candle and some papers. The text is overlaid on the left side of the image.

**"El silencio no es vacío, es un refugio.
Ahí está la voz de tu ser auténtico
esperando ser escuchada."**

Lo que hace que este retiro sea único.

Esta es una reunión sagrada. Guiada por tres facilitadores que combinan especializaciones en Respiración Holotrópica Grof®, Yoga y Nidra, Psicología Transpersonal y la sabiduría de lo sagrado. Esta experiencia une la psicología profunda moderna con prácticas espirituales ancestrales. Saldrás renovado, arraigado y profundamente conectado con el punto de quietud dentro de ti. Con la opción de acompañamiento post-retiro.





Conexión Profunda

Conexión profunda con tu sanador interior a través del silencio y la respiración.



Liberación

Liberación física y emocional a través del trabajo corporal.



Enraizamiento

Enraizamiento y presencia a través de rituales con los elementos.



Experiencias Guiadas

Experiencias en estados no ordinarios de conciencia guiadas con respeto y acompañadas por profesionales de larga y reconocida trayectoria.



Integración

Herramientas de integración para anclar lo experimentado en la vida cotidiana.

¿Qué incluye el Retiro?

1

Alojamiento

5 días / 4 noches de alojamiento compartido en un entorno natural precioso, en un parque natural protegido cerca de Barcelona. Posibilidad de habitación individual con suplemento (450 euros).

2

Comidas

Deliciosas y nutritivas comidas vegetarianas caseras (Adaptadas a intolerancias o necesidades especiales)

3

Respiración Holotrópica®

Sesión completa de Respiración Holotrópica® (facilitación e integración incluidas)

4

Ceremonia Medicinal Sagrada

Espacio de sanación y honestidad con el Ser

5

Prácticas Diarias

Prácticas diarias de movimiento consciente, respiración y enraizamiento

6

Espacios de Silencio

Espacios guiados de silencio y meditación entre sesiones, con voz y trabajo de respiración.

7

Círculos de Integración

Círculos de integración y de compartir.

8

Apoyo

Entrevista previa al retiro y apoyo de integración posterior al retiro.

Este retiro está diseñado para aquellos que sienten el llamado a hacer una pausa, escuchar profundamente y reconectar con su esencia auténtica.

Está especialmente indicado para:



Aquellos que necesitan descanso profundo y renovación

Cuando la vida se siente abrumadora o fragmentada, este retiro ofrece un espacio para exhalar, recalibrar y volver al equilibrio.



Aquellos que están integrando traumas o buscando liberación emocional

Un ambiente seguro y acompañado para explorar y liberar suavemente lo que está listo para transformarse.



Buscadores de crecimiento personal y espiritual

Si sientes que ha llegado el momento de transformarte internamente y reconectar con la naturaleza, el silencio y tu guía interior.



Personas con síntomas físicos o emocionales inexplicables

Para aquellos que intuyen que lo que llevan va más allá de lo médico o psicológico, y desean abordarlo con conciencia y cuidado.



Exploradores de la conciencia y los mundos internos

Para aquellos que desean experimentar de forma segura estados no ordinarios y comprender las dimensiones más profundas de la psique y el alma.



Profesionales de la salud y acompañamiento terapéutico

Para terapeutas, médicos y facilitadores que desean profundizar su comprensión experiencial de los procesos holotrópicos y transpersonales.



Este retiro también cuenta como horas experienciales o de respiración para estudiantes en formación en Respiración Holotrópica o Grof Legacy Training.

Tu Santuario

Ubicado entre el bosque y el mar, en el parque natural del Montnegre, Pineda de Mar (Barcelona), nuestro espacio de retiro ofrece vistas serenas, aire fresco y encantadores rincones tranquilos para experimentar un profundo silencio e introspección.

La casa cuenta con piscina y todas las instalaciones necesarias para una experiencia inolvidable. La comida (orgánica) es una parte importante del retiro, y cuidamos este aspecto con la ayuda de nuestro excelente equipo de cocina.



Inversión:

1250€

Habitación Compartida (doble)

1.650€

Habitación Privada

(suplemento de 400€)

200€

Depósito de Reserva

(PayPal, Revolut o transferencia bancaria)

Plazas limitadas para una atención íntima y personalizada



Reserva Tu Lugar

Las plazas son limitadas para asegurar atención personalizada y seguridad.

Como parte del proceso, se realiza una breve entrevista para asegurar que este retiro sea adecuado para ti.

✉ Para reservar tu lugar o concertar una llamada informativa:

fguinartr@gmail.com

Descuento por Reserva Anticipada

Ahorra 100 € si reservas antes del 1 de Septiembre de 2026

Sesión de Integración Conjunta después del Retiro

Con Basia y Francesc

Facilitadores.

Francesc.

Desde una edad temprana, el yoga y el trabajo de respiración abrieron las puertas a un viaje de autodescubrimiento que continúa desarrollándose y que ahora comparto con otros.

A lo largo de mi carrera, he explorado y me he formado en Sofrología Caycediana con el Doctor Caycedo, Respiración Holotrópica con Stanislav Grof. También me he formado en TRE (Ejercicios de Liberación de Tensión y Trauma) con su creador David Bercelli. Finalmente, gracias a Jack O'Keffe, he podido comprender el marco general de la Filosofía No-Dual y desde 2008, me he sumergido en el fascinante mundo del acompañamiento con medicinas sagradas.

A lo largo de los años, he tenido el privilegio de guiar talleres de Respiración Holotrópica y dirigir retiros de silencio desde 2008, creando espacios donde las personas pueden sanar, reconectar y redescubrir su verdadera esencia.

Desde 2018, he incorporado microdosis y macrodosis de trabajo terapéutico con sabiduría sagrada, combinándolas con el Método de Respiración para ayudar a los participantes en su búsqueda de autoconocimiento.

El silencio y la reflexión profunda tienen un poder inmenso. Dejar ir lo que ya no nos sirve abre la puerta a nuevas posibilidades. Este retiro es una invitación a pausar, reiniciar y realinearse con uno mismo.

Autor del libro RESET: Abordaje de microdosificación con medicinas sagradas

Estoy aquí para recorrer ese camino contigo.

Basia.

Co-creadora de Yoga In the Stars;

Basia Zieniewicz. Licenciada en Educación, Posgrado en Terapia Artística Integrativa, Certificado de Posgrado en Psicodélicos, Estados Alterados y Psicología Transpersonal, EMCC, PGC en Psicosisíntesis, Coaching de Liderazgo en Psicología, Maestra de Reiki, YTT 700 (aprox.), Terapeuta Asistente de Psicodélicos Grof® Certificada y en el último año de sus cuatro años como practicante de Respiración Grof® a través del programa Grof Legacy Training®.

Inspirada por la combinación de misticismo esotérico, artes sagradas y modalidades basadas en la evidencia, Basia se especializa en espacios liminales, apoyando a individuos que buscan el equilibrio interno y externo para cumplir sus aspiraciones.

Ofrece una guía constructiva tanto en la preparación como en la integración de los ECE (Estados de Conciencia Expandida), ayudando amorosamente a sus clientes a navegar sus experiencias hacia una transformación duradera.

Ana.

Licenciada en Psicología clínica (Psicóloga sanitaria) y posgrado en Medicina Tradicional China.

Desde 2020, acompaño a Francesc en talleres de Psicología Transpersonal. Mi enfoque integra diversas herramientas para ayudarte a restaurar y mantener tu equilibrio físico, mental y emocional.

Te acompañaré durante el retiro para que tu estancia sea lo más placentera posible.

Precios para el retiro de 5 días

Habitación individual **1650 Euros***

Habitación compartida **1250 Euros**

***Las habitaciones individuales tienen un suplemento de 400 euros**

Reserva tu plaza 200 € (PayPal o transferencia bancaria)

**** Plazas limitadas**



25, 26, 27, 28, 29 de Noviembre de 2026

(Barcelona, España)

Contacto

Para consultas, contraindicaciones o preguntas, contáctenos.

Solicita una llamada personal en:

fguinartr@gmail.com

Testimonios

"El retiro fue una experiencia única. Era la primera vez que experimentaba con el silencio y la psilocibina. Pude explorar mi espíritu y mi corazón a fondo. Me sentí muy bien atendida, y poder escuchar y compartir las variadas experiencias de cada persona fue especial. El lugar también era hermoso, enclavado entre las montañas y la naturaleza. Gracias de nuevo.💖"

Chiara (España)

"Mi experiencia en el retiro de silencio fue realmente hermosa. Pude conectar profundamente con mi esencia, disfrutar del silencio y de cada momento vivido en presencia. Las ceremonias fueron de gran ayuda, y las meditaciones, tanto por la mañana como por la noche, me llenaron de paz y alegría. El trabajo con la respiración holotrópica y el sensorama fue una experiencia increíble: me permitió acceder a partes muy profundas de mi psique y comprenderme de una nueva manera. El lugar del retiro irradiaba calma, la comida era deliciosa y nutritiva, y el acompañamiento de los facilitadores... simplemente indescriptible. Me voy con el corazón lleno de gratitud, ligereza y una sensación de renovación interior.🌟🌈🍰💖"

Viviane (Brasil)

"Asistí al retiro en España organizado por Basia y Francesc en la primavera de 2025. El retiro fue una experiencia muy especial para mí en muchos sentidos. La ubicación fue cuidadosamente elegida por su tranquilidad, belleza y sensación de seguridad. El trabajo y las prácticas somáticas a lo largo del retiro fomentaron la confianza tanto en el proceso como en uno mismo, permitiendo cambios reales de perspectiva y conexión interna. En general, la experiencia fue magnífica y Francesc y su equipo, simplemente brillantes. Estoy muy agradecida por el espacio seguro y las fantásticas técnicas que Francesc y su equipo ofrecieron, así como por el impacto positivo que han tenido en mi vida a mi regreso."

Ivana (Reino Unido)

"Hacer un retiro con Francesc y su equipo te permite presionar de forma segura el interruptor interno. Es un botón que activa tu transformación, haciendo que las máscaras que habías estado construyendo para protegerte de la hostilidad exterior se vuelvan cada vez más delgadas hasta el punto de que algunas se caen o se extinguen. Destaco lo que para mí son los puntos básicos: 1. La increíble preparación personal de cada miembro del equipo. 2. El exquisito cuidado en la preparación de los espacios y las dinámicas. 3. El acompañamiento amoroso en todo momento. 4. Su capacidad para apoyarte independientemente de la magnitud de los monstruos que surjan. 5. Espacios de silencio e inactividad para la integración respetuosa de todo lo que surge. 6. Y, finalmente, destaco el seguimiento personalizado de Francesc en los días posteriores. He repetido y no descarto repetirlo de nuevo. 😊"

Cecilia (España)

"En agosto asistí al retiro de silencio de Basia, Ana y Francesc en España, que incluía trabajo de respiración guiada y terapia asistida con psicodélicos usando psilocibina. Estaba nerviosa al principio, pero la estructura y el apoyo me hicieron sentir segura y enraizada desde el principio. El espacio del retiro era tranquilo y cálido, rodeado de naturaleza. El silencio ayudó a que todo fuera más lento, de modo que las sesiones terapéuticas se sintieron naturales en lugar de forzadas. Francesc tiene una presencia tranquila y constante. No presiona, sino que guía con una confianza que facilita confiar en el proceso. Las sesiones de psilocibina se abordaron con mucho cuidado. No se trataba de "tropezar". Se trataba de abrir suavemente partes de mí misma que había evitado durante años, con el trabajo de respiración y los ejercicios de reflexión ayudándome a mantenerme enraizada. También me sentí apoyada por el grupo. Incluso sin hablar, había un fuerte sentido de comunidad y amabilidad. Me fui sintiéndome más ligera y más conectada conmigo misma. La experiencia no "arregló todo", pero sí desbloqueó algo importante y duradero. Un retiro reflexivo y sanador para cualquiera que esté listo para trabajar en silencio y profundamente en su interior."

James (Reino Unido)

"Nunca había hecho una experiencia de este tipo y sentía curiosidad pero también cautela. La necesidad de cautela me duró poco, Francesc, Basia y Ana son maestros en acompañar procesos intensos con cariño y sólida presencia. Para mí, es una experiencia para repetir. ¿Qué me llevo aún meses después? Para mí, ralentizar la vida e ir despacio se ha convertido en sinónimo de pasar de la cabeza al corazón."

Andrea (España)

"Asistir al retiro de Francesc, Ana y Basia fue una experiencia profundamente significativa para mí. Desde el principio, me sentí segura, cuidada y apoyada en todo momento. La presencia tranquila y amable de Francesc me ayudó a confiar en el proceso y a soltar. Era evidente que él y su equipo se habían esforzado mucho en crear un espacio donde cada persona pudiera explorar y sanar a su propio ritmo. El ambiente era pacífico y acogedor, con un alojamiento hermoso que me hizo sentir como en casa. La comida era increíble: fresca, saludable y preparada con amor. Cada detalle, desde las comidas hasta la estructura de las sesiones, reflejaba su atención a nuestra comodidad y bienestar. Durante el retiro, tuve varias revelaciones profundas y avances emocionales significativos. Las ceremonias me permitieron conectar con partes de mí misma a las que no había accedido antes, ayudándome a ver la vida con mayor claridad y paz. El grupo de personas que asistió fue maravilloso: abierto, amable y auténtico. Compartir este viaje juntos hizo la experiencia aún más especial. El retiro fue una experiencia segura, profunda y transformadora. Lo recomendaría a cualquiera que desee explorarse más profundamente y encontrar sanación en un ambiente amoroso y de apoyo."

Shakeel (Reino Unido)

"Participé en un retiro con Francesc, Basia y Ana en agosto de 2025. El lugar era perfecto: anidado en las colinas, alejado de todo y con hermosas vistas. Había una energía maravillosa y recuerdo sentir una profunda paz con solo sentarme en la terraza la primera noche. La anfitriona era encantadora y la comida deliciosa. Los facilitadores tienen mucha experiencia en lo que hacen, lo que me ayudó a sentirme segura. Su amabilidad era evidente. Los participantes tuvieron experiencias muy positivas y las compartieron con entusiasmo en los grupos de reflexión. Disfruté especialmente la sesión de respiración consciente y el canto de Om Namah Shivaya cada noche antes de ir a dormir. ¡Salí del retiro con gran paz, alegría y, en general, una actitud muy positiva hacia la vida!"

Oliver (Reino Unido)

"Mi experiencia en el retiro fue extraordinaria. Me sentí completamente sostenida y segura por Francesc y el equipo, por lo que siento que mi cuerpo y mi mente estuvieron libres para soltar. Recomendaría esta experiencia a cualquiera que esté abierto a mirar verdaderamente en su interior (¡ya que puede que no le guste lo que vea!) pero las lecciones que obtuve de ella y la conciencia que tengo desde entonces son transformadoras. ¡Gracias!"

Hanna (Reino Unido)

"Comenzando con el ambiente y el contexto, Francesc y su equipo provienen de un linaje de profundo respeto por el proceso y una vasta experiencia en trabajo psicoespiritual. Para mí, esto fue crucial al elegirlos para permitir la exploración segura de la psique. Mi experiencia fue una profunda liberación emocional y reveladora; el enfoque de integración posterior fue quizás aún más importante para dar sentido a todo el trabajo realizado y lo que está por venir. Recomiendo encarecidamente este proceso en manos de Francesc y su equipo, y estoy agradecida por sus dones, generosidad y cuidado."

Shifali (Reino Unido)

"Asistí a un retiro en las montañas cerca de Barcelona, magníficamente organizado por Francesc, Basia y Ana. Después de un año muy difícil, necesitaba un descanso profundo y relajación, y ciertamente lo encontré en este retiro, libre de las distracciones y el ruido de los tiempos modernos. El retiro fue una mezcla perfecta de prácticas somáticas, viajes internos y quietud, en una naturaleza hermosa y pacífica. Gracias a Francesc, Basia y Ana por crear una experiencia tan segura y restauradora."

Molly (Reino Unido)