



Hospedería del Silencio, Robledillo de la Vera, (Cáceres)

1. INTRODUCCIÓN

Todos necesitamos ser acompañados y acogidos en algunas etapas de nuestra vida en las que parece que no hay salida. Algunos de los anclajes de nuestro equilibrio se desencajan o desaparecen y perdemos enraizamiento y perspectiva. A veces, simplemente nuestra vida tal como la manejamos, deja de tener sentido.

La Casa de Sanación “ A mi vera”, nace de la creciente necesidad de recuperar el equilibrio y la armonía en un mundo donde el estrés, la ansiedad y la desconexión con uno mismo afectan la calidad de vida.

Inspirado en la sabiduría ancestral y respaldado por enfoques terapéuticos modernos, este proyecto ofrece un espacio de sanación integral para el cuerpo, la mente y el espíritu. La Casa de Sanación ofrece un lugar para la conexión y la expansión espiritual y un refugio para la regeneración física y emocional combinando diversas terapias complementarias y actividades enfocadas al autoconocimiento en un entorno natural privilegiado.

Con este proyecto queremos...

Promover el uso de técnicas terapéuticas con base científica y tradicional para una sanación integral.

Proporcionar un ambiente de paz y desconexión del estrés urbano, facilitando la revitalización y el crecimiento personal.

Integrar enseñanzas espirituales que favorezcan la introspección y el despertar de la conciencia.

Aportar algunas claves para la autogestión del conflicto y la auto regeneración.

2. ENFOQUE Y FILOSOFÍA

“Sanarse es recordar quién eres” (proverbio indígena)

La Capacidad de Autocuración: Un enfoque integral.

Desde la antigüedad, diferentes culturas han desarrollado enfoques para potenciar la autocuración a través de la medicina natural, la espiritualidad y las prácticas terapéuticas. La capacidad de autosanación es un concepto que se refiere al poder intrínseco del ser humano para restablecer el equilibrio perdido debido a múltiples motivos y circunstancias. A través de una combinación de ciencia, medicina integrativa y prácticas holísticas, las personas pueden optimizar sus propios mecanismos de recuperación y bienestar.

La salud existe cuando los aspectos físico, emocional, mental y espiritual así como todas sus variantes de estilo de vida, funcionan armoniosamente, tanto entre ellos como con el cosmos. Los métodos utilizados en este tipo de terapias están lejos de ser invasivos, no son tóxicos y son menos costosos.

Al ir descubriendo la interconexión entre el cuerpo, la mente y el entorno, se puede fomentar un estado de equilibrio que permita la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del bienestar general abordando las múltiples dimensiones de la salud en las prácticas terapéuticas.

Diversas prácticas y terapias potencian y facilitan el desarrollo de la conciencia de quiénes somos para poder abrir y ampliar nuestra visión condicionada.

Este será el enfoque principal de nuestro trabajo.

3. SERVICIOS Y TERAPIAS

AYURVEDA Y SALUD

(Con Violeta Arribas)

La medicina ayurvédica, te muestra cómo equilibrar tu salud acorde a tu biotipo psicofísico ayurvédico , superar algunas dolencias y prevenir la enfermedad. La consulta de 45 min., incluye la fase de anamnesis y la elaboración posterior de un completo dossier de tratamiento que incluye entre otros pautas de dieta y nutrición personalizada, prescripción de remedios herbales, técnicas terapéuticas personalizadas de yoga y meditación, hábitos y rutinas diarias y estacionales.

MASAJE ABHYANGA (AYURVÉDICO) CON ACEITE DE SÉSAMO

(Violeta Arribas)

Se emplean manipulaciones de masaje en el cuerpo entero que podrán ser de distinta presión o velocidad dependiendo del dosha que necesite equilibrarse. Se utilizará aceite tibio de sésamo que está indicado para eliminar impurezas y toxinas que se acumulan en la piel. Este masaje busca el equilibrio físico, mental y energético de los doshas (según la filosofía ayurveda). Ayudará a la eliminación de toxinas, aporta calma, reduce estrés y dolor, nutre la piel, mejora la circulación y ayuda a relajar el sistema nervioso.

MASAJE SHIATSU

(Con J. Carlos Jacamo)

Shiatsu es una técnica de masaje terapéutico de origen japonés que significa literalmente "presión con los dedos". Se basa en principios de la medicina tradicional china y busca equilibrar la energía vital del cuerpo, conocida como "Qi" (o "Chi"), mediante presiones con los dedos, palmas y a veces codos sobre puntos específicos del cuerpo llamados meridianos.

MUSICOTERAPIA Y REEDUCACIÓN VOCAL

(Con Montse Ruano)

MUSICOTERAPIA

La musicoterapia es una disciplina terapéutica que utiliza la música y sus elementos (ritmo, melodía, armonía) para mejorar el bienestar físico, emocional, cognitivo y social de las personas. A través de la escucha, la improvisación, el canto o la composición, se trabaja en la expresión emocional, la comunicación y la relajación. Estimula la liberación de endorfinas y reduce la ansiedad y el estrés. Fomenta la creatividad y la liberación emocional ayudando al empoderamiento saludable.

REEDUCACIÓN VOCAL

Es un enfoque holístico que utiliza la voz como herramienta para mejorar la salud física, emocional y mental. Se basa en la vibración del sonido y la resonancia para liberar bloqueos, fortalecer la musculatura vocal y equilibrar el sistema nervioso. Esta terapia es útil para personas con disfonía, tensión vocal, ansiedad, estrés y bloqueos emocionales. Se emplean ejercicios de respiración, vocalización, improvisación y canto libre.

LNT (LA NUEVA TERAPIA)

(Con Isabel García)

Terapia energética cuántica que nos conecta con la Fuente de sabiduría que somos, permitiendo liberación de somatizaciones y recobrando el estado de armonía que somos. Se sanan programas sin saber muchas veces que hemos sanado, solo que nos sentimos después de la sesión más libres y conectados con nuestro ser verdadero.

OSTEOPATÍA-FASCIOTERAPIA

(Con Isabel García)

Terapia que ofrece un tratamiento completo a la persona con problemas músculo esqueléticos (columna o extremidades) viscerales (Estómago, intestino, etc...) o del sistema nervioso (bruxismo, migrañas, etc...). Se tratará todo el tejido y en especial la fascia, que devolverá la elasticidad y movilidad a los tejidos y articulaciones. En una misma sesión se trabaja elastificación con fascioterapia a nivel músculo esquelético, a nivel visceral y a nivel craneo sacral. El cuerpo en armonía es capaz de sanarse solo.

PILATES TERAPÉUTICO

(Con Isabel García)

A través del Metodo Pilates el cuerpo va recuperando el movimiento saludable. En cada sesión adaptamos cada ejercicio a la persona mediante modificaciones, tanto para facilitar en caso de lesiones como para retar al alumno según va evolucionando.

PLANTAS MEDICINALES Y FLORES DE BACH

(Con Ana Pujal)

PLANTAS MEDICINALES

Las Plantas medicinales ejercen a través de sus principios activos fortalecen los distintos sistemas: inmunológico, digestivo, respiratorio, circulatorio...y apoya nuestros órganos vitales. Promueven la relajación, reducen el estrés y equilibran el estado de ánimo. Fortalecen nuestra vitalidad y suavizan las penas. Su esencia consuela y el corazón alcanza paz. Son medicina antigua, un canto a la Tierra que nos alivia y renueva.

FLORES DE BACH

Las Esencias florales fueron elaboradas por el Dr. Bach con la intención de ayudarnos a ser nosotros mismos porque realmente ¿Sabemos quienes somos? ¿Somos fieles a nuestra Alma? Si así fuera nos expresaríamos totalmente y tendríamos calma, bienestar, paz y por lo tanto Salud. Para esto hay que conocerse profundamente, alejar miedos, detectar bloqueos y dar sentido a nuestra vida. Disolver lo que no somos y conseguir Paz es un proceso y las flores nos van a acompañar para conseguirlo.

REIKI

(Con Ana Puyal)

Existe una energía vital que fluye a través de todos los seres vivos. Si esa energía está baja o bloqueada, podemos enfermarnos o sentirnos estresados; si está alta, somos más capaces de ser felices y saludables. En una sesión de reiki, el practicante coloca sus manos ligeramente sobre el cuerpo del paciente (o cerca de él) con la intención de transmitir energía, ayudando a liberar bloqueos y restablecer el equilibrio natural.

TERAPIA CRÁNEO-SACRAL Y LIBERACIÓN SOMATO-EMOCIONAL

(Con Montse Ruano)

TERAPIA CRÁNEO-SACRAL (TCS)

Es una técnica manual suave que se basa en la percepción y regulación del ritmo cráneo-sacral, un movimiento sutil del líquido cefalorraquídeo que influye en el sistema nervioso central. A través de toques ligeros en el cráneo, la columna vertebral y el sacro, se busca liberar restricciones en el sistema fascial, mejorar la movilidad y aliviar tensiones físicas y emocionales. Se utiliza para tratar migrañas, estrés, dolores crónicos y trastornos neurológicos.

LIBERACIÓN SOMATO-EMOCIONAL (LSE)

Es una extensión de la Terapia Cráneo-Sacral que aborda la conexión entre el cuerpo y las emociones almacenadas en los tejidos. Se basa en la idea de que experiencias traumáticas pueden quedar atrapadas en el cuerpo en forma de tensiones o bloqueos. A través de técnicas suaves y diálogo terapéutico, se facilita la liberación de estas emociones reprimidas, promoviendo la sanación integral y el equilibrio emocional.

TERAPIA ENERGÉTICA

(Con Sergio Quiroga Morla)

Todo es energía y cuando la energía no fluye correctamente entre nuestros cuerpos físico, mental, emocional o espiritual, esos desequilibrios ocasionan problemas. La terapia consiste en identificar esos bloqueos energéticos y sanarlos para restablecer el equilibrio.

Se puede trabajar de distintas formas: 1. Prioridades del Alma; 2.

Consulta sobre un Problema concreto; 3. Areas de Vida. 4. Limpieza

energética de viviendas o negocios; 5. Parejas: Lecciones de vida que se deben aprender con la pareja. Saber si una relación esta alineada o no con su camino evolutivo. Liberación de ataduras energéticas.

TERAPIA DE SONIDO

(Con Montse Ruano)

La terapia de sonido es una técnica que utiliza vibraciones sonoras para promover la relajación, el equilibrio energético y el bienestar físico y emocional. Se basa en la idea de que las frecuencias y resonancias pueden influir en la materia densa (cuerpo físico) y en la sutil (mente concreta), ayudando a liberar bloqueos y reducir el estrés. Se emplean instrumentos como los diapasones con diferentes frecuencias, cuencos tibetanos, gongs, tambor chamánico, flauta nativa... y el canto armónico y los mantras para inducir estados de relajación profunda, mejorar la concentración y favorecer la sanación.

YOGA Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE

(Con Montse Ruano)

Sesiones de yoga accesibles y adaptadas a todos los niveles, con la respiración consciente como base y anclaje. Una práctica enfocada en liberar tensiones, reducir el estrés, aumentar la flexibilidad y la fuerza, equilibrar el sistema nervioso y desplegar la energía vital. Yoga para habitar el cuerpo desde la presencia, a través de movimientos conscientes, pranayamas (ejercicios de respiración), asanas (posturas), meditación y relajación profunda.



OTROS SERVICIOS

Huerto-Terapia (Con asesoramiento guiado)

Trabajar en el huerto requiere foco, paciencia y presencia. El simple contacto con la tierra, ayuda a disminuir los niveles de estrés. Además, recuperamos nuestra unión con los ciclos de la vida, con la ecología, la nutrición, la sostenibilidad y el valor de los recursos naturales. (No conlleva tarifa adicional)

Biblioteca. Servicio de préstamo

RETIROS PERSONALIZADOS

Programas adaptados a cada visitante, diseñados para atender las necesidades individuales, con terapias y prácticas específicas para acompañar su proceso de transformación. El visitante elige las fechas y el número de días que quiere quedarse. Partimos de un mínimo de 3 noches: 1° para adaptarse al lugar, 2° para entrar en proceso terapéutico o de sanación y 3° para asentar lo vivido.

4. INSTALACIONES

Las terapias se llevarán a cabo en la Hospedería del Silencio en las diferentes cabañas asignadas para cada terapia así como en las salas donde llevar a cabo las actividades de grupo.

5. PLAN DE GESTIÓN Y EQUIPO

Para este acompañamiento contamos con un grupo de **TERAPEUTAS** comprometidos y responsables con su propio crecimiento y con una dilatada experiencia. Compartimos nuestro estilo de vida acorde con los ciclos naturales, alimentación sana, silencio y quietud. En definitiva, tratamos de mantener una vida consciente en nuestras actividades cotidianas y ofrecemos las herramientas para mantener este ritmo también en el lugar de origen de cada visitante.

VIOLETA ARRIBAS

Maestra de Hatha yoga por el Parmath Niketan Ashram de Rishikesh- India, y de filosofía del yoga, meditación y Yoga Sutras, por el Ved Niketan Dham Ashram. Formada en meditación Vipprasana en el Dhamma Sikhara Vipprasana Center de Dharamsala- India. Consultora de salud y terapeuta Ayurveda por el Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala- India. Fundadora y Directora de Padmasana y Extrema Consciencia en España. Dirige los programas de panchakarma y detox ayurveda de la Hospedería del Silencio. Autora entre otros del libro “ Yoga y Ayurveda” de Editorial Oberon. Presidenta de la Asociación FEAFES Salud Mental Navalморal.





ISABEL GARCÍA

Certificada en Powe Pilates por la PMA del método Pilates (2006), Formación continua de Monitores de Pilates, workshops con Ron Fletcher y Lolita San Miguel y Tour Pilates Barcelona con Elisabeth Larkan entre otros (2006-2011), Quiromasaje en Tec-natur (2010), Masaje deportivo en EQM, Escuela de Quiromasajistas de Madrid (2011), REIKI USUI 1 y 2 en Aulareiki y REIKI USUI 3 Fundacion Sauce (2013), Acupuntura Emocional UIMEC con Fran Cuatrecasas (2014), Certificada en Pilates Probridge Basi Block System con Rael Isacovitz (2015), Osteopatía con Fascioterapia en Gaia. Estructura musculoesquelética, visceral y Craneo Sacral (2013-2017), Capacitación como Terapeuta de LNT con Philippe Swiderski (2020), Habilitación deportiva por la Comunidad de Madrid (2025).



JUAN CARLOS JACAMO LORDEN

Graduado en TAFAD y Ciencias Físicas y del Deporte. Entrenador personal, titulado como monitor de pilates. Terapeuta de masaje Shiatsu y barras de aces. Profesor de gimnasia preventiva y pilates en los centros de mayores municipales de Madrid ,Antonio Mingote y Santa Engracia y y masajista shiatsu y entrenador personal como parte de su proyecto Giacamo Sports & Soul.



ANA PUYAL

Tras años de experiencia en la enseñanza y divulgación sobre plantas medicinales y esencias florales de Bach, observa su profundo impacto positivo en la salud y el bienestar. Motivada por los resultados obtenidos, decide profundizar en su aplicación terapéutica, formándose en técnicas de sanación holística como Reiki y Kinesiología y convirtiéndose en terapeuta especializada. Experiencia en asesoramiento personalizado y acompañamiento terapéutico con el uso de plantas medicinales y esencias florales de Bach. Amplia trayectoria impartiendo talleres y cursos sobre fitoterapia y Esencias florales.

SERGIO QUIROGA MORLA



Más de 30 años, estudiado y experimentado en Naturopatía, cursos de Shiatsu, Nueva Medicina Germánica, Sanación con Cuarzos y Símbolos, Alimentación Consciente, Lectura y Sanación de Registros Akashicos, Técnicas de Control Mental y Creatividad, Terapia con Fuego HOMA, Reconexión Energética entre otras.

Más de 15 años de experiencia como Terapeuta Energético. Fundador, Director y Formador de la Escuela “Ser Minimal” de desarrollo Humano. Donde ha creado e impartido formaciones en temas de empoderamiento, alimentación consciente, transmutación de la energía sexual, sanación del cuerpo físico, mental y emocional. Investigador en temas de Energías de Punto Cero y sanación a través de máquinas generadoras de radio frecuencias. Coordinador de temas de Salud del proyecto de investigación “Consciencia y Sociedad Distópica” dirigido por Emilio Carrillo donde ha realizado varias publicaciones en temas de salud natural y energética.



MONTSE RUANO

Diplomada en Arte Dramático y Danza, Centro Andaluz de Teatro- Sevilla. Título de Profesora de Yoga, 2000, Escuela de Yoga Sanatana Dharma, Guipuzcoa. Meditación Vipassana Goenka, Barcelona y Avila. Directora del Centro de Yoga Shanti 2005-2020, Salamanca. Yoga y Salud: Cuerpo energético, Escuela de Yoga Naradeva-Segovia.

Formación en cuencos tibetanos y gongs. Terapia de sonido, Jacomina Kistemaker, Punta de Couso, (Vigo)) Formación en Terapia de Sonido, Nestor Kornblum y Michael Averard, Madrid. Máster de musicoterapia, Universidad Internacional de la Rioja (UNIR). Curso Alao Saya. Escuela de Vida Consciente, (Quebec). Formación en Cardio biodinamic Neo Craneo sacral therapy, Thesalonika (Grecia), Aris Chantzinasios y Natascha Green. Formación en Terapia Craneosacral I y II y Liberación Somatoemocional I y II, Curso Avanzado. Instituto Upledger, (Madrid y Granada). Formación en Constelaciones familiares y sistémicas, Línea Bert Hellinger, (Salamanca). Retiros regulares de Sonido y Silencio en la Hospedería del Silencio (Cáceres). Co creadora del grupo de mantras CO PAL

PRE y POST TRATAMIENTO

Acogemos y acompañamos hasta donde decidas, escuchamos tus necesidades y respetamos el ritmo de tu avance. Se ofrece una evaluación individual a través de una entrevista online o telefónica, para diseñar un plan de acción integral y personalizado anterior al tratamiento, en el que decidir qué terapia se ajusta más a tu perfil según tu historial particular.

Así mismo se ofrece una plataforma digital de seguimiento: Acceso a material educativo y comunidad de apoyo post-estancia para mantener el bienestar a largo plazo.

Seguimiento online y presencial en Madrid a cargo de **ISABEL GINES**



TARIFAS

Coste Base de la Estancia

Pensión completa + Alojamiento: 65€/noche por persona.

Ejemplo de costes de alojamiento:

3 noches —195€

5 noches —325€

7 noches —455€

Tarifas Estimadas de las Terapias

Todas las sesiones de 60 a 90 min. 60€ por sesión.

**Plus de acompañamiento al margen de las terapias,
como paseos conscientes por los alrededores a pie, en bici, en coche...meditaciones guiadas etc,—35€ diarios.**

SESIONES DE TERAPIAS GRUPALES

Precio por sesión de 90 minutos es de 15€ por participante.

Yoga restaurativo

Baños de sonido

Conciertos de mantras y cantos medicina

Talleres de canto de vocales

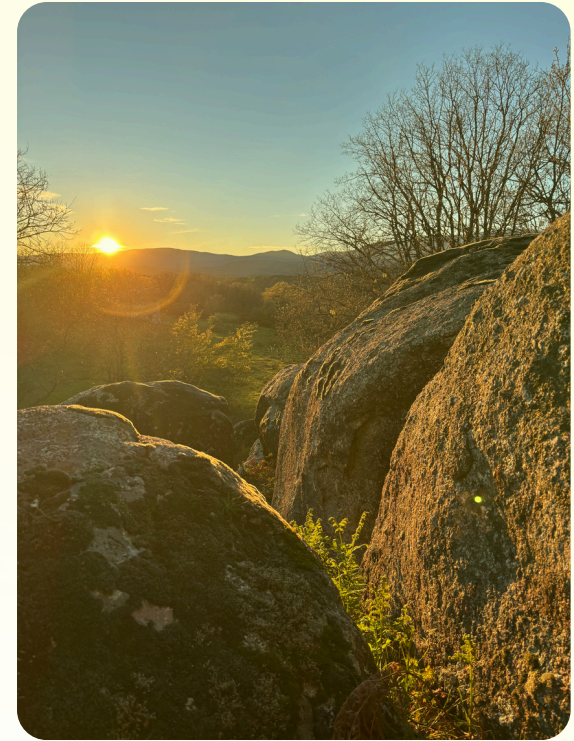
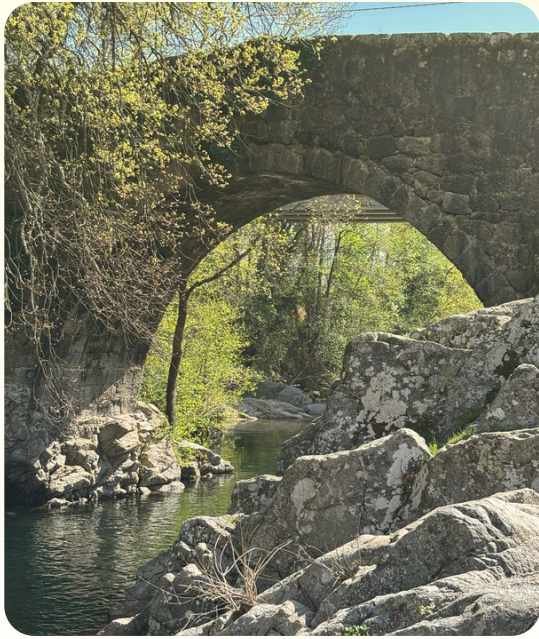
Sesiones de movimiento y danza libre

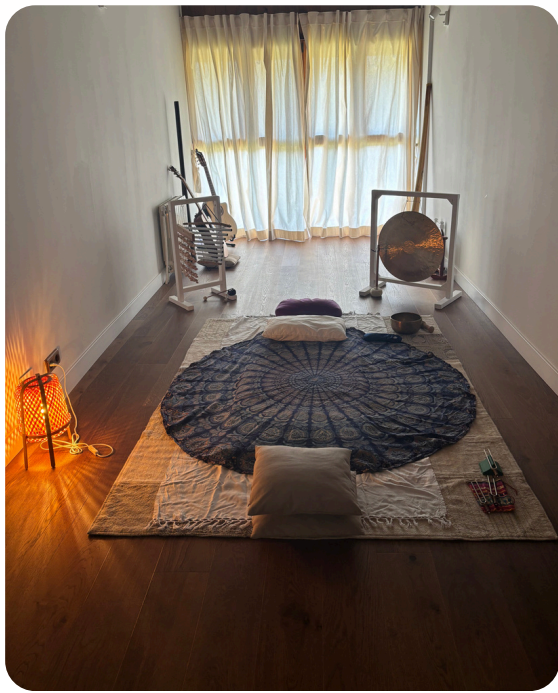
Audiciones conscientes de música clásica en silencio

***Periodo de promoción con tarifas reducidas hasta el 1 de Enero de 2027.**

***Reducción de tarifa del 10% para la segunda visita y siguientes.**

GALERÍA DE FOTOS





Coordinadora Montse Ruano
Contacto: 609 103 799
montseruano2020@gmail.com

