

El Arte de VOLVER

PRIMAVERA
16 al 20 de Octubre

Yan Sol Muná Sanchez

*Hay procesos que no se apuran.
Hay movimientos que suceden solos cuando el cuerpo, la vida y el entorno coinciden.
Y hay momentos en los que la vida nos invita a recordar quiénes somos más allá de
todo lo aprendido.*

Esta experiencia nace de ese llamado.

Yan Sol Muná Sanchez.

EL ARTE DE VOLVER

Recordar la vida que ya somos.

El arte de volver es un proceso acompañado que invita a habitar el cuerpo, la presencia y los ritmos naturales de la vida.

Es un proceso cuidado que se vive desde el cuerpo, la presencia y lo cotidiano, en diálogo profundo con la naturaleza, los ciclos vitales y la inteligencia propia de la vida.

La propuesta nace de un modo de vida encarnado, de habitar el territorio y de una escucha profunda de los ritmos naturales —internos y externos— que nos atraviesan.

En este proceso no se busca “volver al origen” como idea.
El origen no está perdido.

Se reconoce cuando el cuerpo se aquieta, la mente se ordena y dejamos de empujar. Y desde ese reconocimiento, la vida encuentra una forma más verdadera de expresarse.

La experiencia pone en el centro:

- el cuerpo como lugar de verdad.
- la coherencia entre sentir, pensar y hacer.
- la alegría simple como señal de alineación.
- el amor como fuerza organizadora.
- la vitalidad como expresión natural de una vida habitada.
- y la conciencia de que somos parte de una red viva que nos sostiene.

La naturaleza no es un escenario, sino un entramado activo que acompaña el proceso.

El silencio, el paisaje, el ritmo del día y de la noche facilitan una escucha más profunda.

Y cuando esa escucha madura, aparece una forma más auténtica de habitar la vida, los vínculos y lo cotidiano.

LA EXPERIENCIA

La experiencia se vive como un proceso, no como un evento aislado.

Comienza con encuentros virtuales de preparación, continúa con un encuentro presencial inmersivo en la naturaleza y se completa con un espacio de integración que acompaña lo vivido.

Durante la experiencia exploramos el movimiento consciente, la respiración, el silencio, el contacto con la naturaleza, el sonido como experiencia sensorial, la alimentación consciente y la vida cotidiana compartida como caminos para volver a la presencia.

La espiritualidad no se plantea como algo separado de la vida, sino como una forma de habitar lo cotidiano con mayor presencia, coherencia y conciencia.

COORDINACIÓN



El Arte de Volver nace de una forma de habitar la vida.

Vivo en este territorio desde hace años. Mi vínculo con este lugar no comienza con esta experiencia; forma parte de mi vida cotidiana. La propuesta surge de una relación viva con la naturaleza, los ciclos y todo lo que este entorno me ha enseñado a través del tiempo.

Mi camino ha estado atravesado por distintas experiencias de exploración, movimiento consciente, medicina ancestral y prácticas de escucha profunda. Cada una de ellas transformó primero mi manera de vivir y, desde allí, mi forma de acompañar a otros.

Algunas fueron procesos profundamente personales. Otras, experiencias compartidas acompañando a personas en sus propios recorridos. Siempre comprendiendo que cada proceso es único y que nadie puede recorrerlo por otro.

Con el tiempo entendí que acompañar no era una tarea, sino una forma de estar presente. Desde esa presencia nace *El Arte de Volver*: no como un método para seguir ni como un camino con respuestas prefabricadas, sino como un espacio cuidado donde cada persona pueda reconocerse, habitar su propio proceso y recordar, desde la experiencia, aquello que ya vive en ella.

EL EQUIPO QUE SOSTIENE LA EXPERIENCIA



El Arte de Volver es una experiencia acompañada por un equipo comprometido con el cuidado, la presencia y el respeto por cada proceso.

Cada integrante aporta desde su recorrido y su oficio, sosteniendo un ambiente de confianza, humanidad y simplicidad.

Creemos que el modo en que nos vinculamos también forma parte de la experiencia.

PARA QUIEN ES



Esta experiencia está dirigida a personas que sienten el deseo de volver a sí mismas y abrir un espacio de escucha en medio del ritmo cotidiano.

A quienes atraviesan momentos de cambio, transición o búsqueda, y sienten la necesidad de detenerse para reconocer con mayor claridad el momento vital que están viviendo.

A quienes desean habitar el cuerpo con más presencia, recuperar un ritmo más natural y fortalecer la coherencia entre lo que sienten, piensan y hacen.

A quienes valoran los procesos humanos, el cuidado, la profundidad y el encuentro con la naturaleza como parte de un camino de transformación.

No se requiere experiencia previa. Solo la disposición a vivir la experiencia con apertura, respeto y la voluntad de encontrarse con uno mismo.

COMO SE VIVE LA EXPERIENCIA?



El cuerpo como puerta de entrada

En El Arte de Volver, el cuerpo es el punto de partida.

A través del movimiento consciente y expresivo comienza un proceso que luego se profundiza con el sonido, la alimentación, el cuidado cotidiano y la naturaleza.

No buscamos aprender una técnica ni alcanzar un resultado. El movimiento nos invita a habitar el presente, reconocer nuestros ritmos y abrir un espacio donde el cuerpo pueda recordar su propia sabiduría.

Desde allí se despliega el resto de la experiencia.

PILARES DE LA EXPERIENCIA



EL SONIDO.

El sonido es una invitación a volver a la escucha.

A través de instrumentos del mundo, se abre un espacio donde la vibración, el silencio y la resonancia acompañan el proceso de cada persona.

Más que una experiencia para oír, es una oportunidad para sentir.

El sonido no se ofrece como un espectáculo, sino como una presencia que favorece el encuentro con uno mismo y despierta una memoria que el cuerpo reconoce.



LA ALIMENTACION

La alimentación forma parte del proceso.

Cada comida es una invitación a detenernos, habitar los sentidos y volver a una relación más consciente con el alimento.

Comer se transforma en un acto de presencia, de cuidado y de gratitud por la vida que nos sostiene.

El aroma, el sabor, las texturas, los colores y el tiempo compartido disponen al cuerpo para la escucha, favoreciendo una presencia más plena y una mayor disponibilidad para vivir la experiencia.

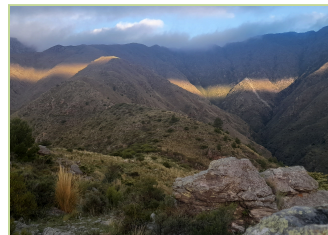


EL CUIDADO COTIDIANO

El cuidado también se expresa en los gestos más simples.

La cama preparada, los espacios compartidos, el orden, el descanso, el tiempo para una ducha, el ritmo de cada día... Nada es un detalle menor.

Cada uno de estos aspectos forma parte de la experiencia, porque cuando el cuerpo se siente cuidado, también puede relajarse, abrirse a la escucha y disponerse a vivir el proceso con mayor profundidad.



EL LUGAR

La experiencia se desarrolla en un entorno natural amplio y vivo, en el corazón de Traslasierra.

Más de mil hectáreas de naturaleza, custodiadas por las montañas, acompañan el proceso con su silencio y sus ritmos.

Aquí, la naturaleza no es un escenario. Es parte de la experiencia y nos recuerda una forma más simple, consciente y viva de habitar la vida.

INTENCION



La intención del proceso es acompañar un movimiento natural de:

- *Presencia.*
- *Escucha profunda.*
- *Orden interno.*
- *Vitalidad.*
- *Coherencia en la vida cotidiana.*

No se trata de cambiar quiénes somos, sino de habitar con mayor conciencia y coherencia aquello que ya está vivo en nosotros.

El proceso no empuja, no acelera ni promete resultados.

Sostiene un espacio donde cada persona pueda reconocerse, confiar en su propio ritmo y permitir que la vida se exprese de una manera más auténtica.

DETALLES



DETALLES PRÁCTICOS

- **Modalidad**
Proceso híbrido: encuentros virtuales y experiencia presencial.
- **Fechas**
16 al 20 de octubre de 2026.
- **Duración**
5 días y 4 noches.
- **Lugar**
La Abundancia · San Javier, Traslasierra, Córdoba, Argentina.

EL RECORRIDO:

Antes de la experiencia presencial

- *Un encuentro individual de bienvenida y preparación, coordinado previamente con cada participante.*
- *Un encuentro grupal de apertura, para compartir el sentido de la experiencia y comenzar a crear el grupo.*

Durante la experiencia

- *5 días y 4 noches de alojamiento.*
- *Pensión completa.*
- *Todas las prácticas compartidas.*
- *Acompañamiento durante todo el proceso.*

Después de la experiencia

- *Un encuentro virtual grupal de integración, para acompañar la incorporación de lo vivido en la vida cotidiana.*
- *No incluye*
- *Traslado hasta el lugar.*
- *Requisitos*
- *Disposición a la presencia, el respeto y la convivencia.*

Aporte económico:

*Podés reservar tu lugar con una **seña del 10 % (+ iva) del valor total.***

El resto del aporte puede organizarse con flexibilidad, antes del encuentro o al llegar a la experiencia, para que el aspecto económico no sea un obstáculo cuando el momento de participar resuena con vos.

Cada proceso es único y muchas veces una conversación ayuda a descubrir si este es el momento adecuado.

Podés escribirme por WhatsApp: +54 9 3544 430424 *Yani Muná*



EL ARTE DE
VOLVER