



Programa Marzo 2025

DE LA TIERRA AL CUERPO



Centro de Educación y Permacultura | www.raicesdelviento.org

DESCENTRALIZACIÓN, EDUCACIÓN, ALIMENTO Y ALMA

 @raicesdelviento  @raicesdelviento  /centrorraicesdelviento

Los Lagos, Valle del río Puelo | Cochamó, Chile

Contenido

Objetivo del retiro	3
Facilitadoras	4
Contenidos	6
Información general	8
Fecha	8
Valor	8
Inscripción y pagos	8
Observaciones	8



Objetivo del retiro



Conocer, Cultivar y utilizar la medicina que la tierra nos provee

Este retiro está diseñado para entregar conocimientos y experiencias acerca de las plantas medicinales desde su cultivo, preparación hasta su aplicación en tratamientos, con el objetivo de obtener el mayor beneficio que ellas nos brindan.

Las plantas contienen una gran variedad de principios activos que son beneficiosos para nuestra salud física y emocional. También son seres vivos, por lo tanto, tienen su propia energía, la cual nos ayuda y nos acompañan para equilibrarnos a niveles más profundos y sutiles.

El acompañamiento de plantas para mantener y recuperar nuestra salud requiere de conciencia, aprender a vernos y descubrir lo que necesitamos.

Te invitamos a conectar contigo a través de las bondades que la tierra nos brinda. Aprendamos a través de nuestro desarrollo personal y autoconocimiento a tomar mejores decisiones para nosotros mismos, utilizando las plantas medicinales como vehículo para sanar y las manos en la tierra para cultivar-nos.



Contenidos

- 1.- Salud y empoderamiento
- 2.- Plantas Medicinales.
- 3.- Recolección, secado y preparados medicinales
- 4.- Diseño y cultivo de huerta y construcción, preparación de un espacio de cultivo
- 5- Sanar nuestros vínculos y conexión con la tierra



Itinerario

A continuación, se presenta un itinerario general por día. Las actividades corresponden a la parte práctica, las cuales complementan la teoría para aplicar contenidos y aprender haciendo. Habrá espacios de conversatorio y tiempos para compartir conocimientos y habilidades y también de silencio y observación para reforzar lo aprendido. Todos los días habrá una apertura y cierre concordantes a las necesidades diarias para facilitar la integración de la información en todos los niveles.



Día 0

Llegada 17:00 – 18:00 aproximadamente.

Recibimiento

DÍA 1

Presentación grupal.

Meditación diaria

Qué es Salud. Nuestra conexión con estar vivos, nuestro cuerpo nos habla.

Integración y empoderamiento para un buen vivir en armonía con nuestro cuerpo.

Actividad

DÍA 2

Meditación diaria

Plantas medicinales, sanar con plantas, vincularnos con plantas a través de su campo de información utilizando las técnicas de constelaciones familiares

Actividad

DÍA 3

Meditación diaria

Tour de las plantas medicinales en Raíces, recolección y secado.

Preparados medicinales externos e internos. Elaboración, usos, dosificación y contraindicaciones

Actividad

Día 4

Meditación diaria

Preparación de un espacio de huerta medicinal, **cultivo** de las plantas

Actividad

Día 5

Meditación diaria

Cómo cultivar en nosotros

Baño de bosques y trabajo con constelaciones familiares sanando el vínculo con nuestra madre y la madre tierra.

Actividad

Día 6

- Desayuno y partida-

¡Hasta pronto!



Facilitadoras



Riina Rintala, Co-fundadora de Raíces y de la ONG Permacultura Río Puelo, permacultora certificada y la huertera de Raíces del Viento. Nativa de Finlandia, desarrolló sus estudios de Instrucción en Drama y Actuación en su país natal, para luego formarse como permacultora en centros de aplicación y estudios de la permacultura en Tailandia y Nepal. Riina ha llevado a cabo, en paralelo, una constante indagación en el bienestar humano a través del desarrollo espiritual, con énfasis en las prácticas de meditación, habiendo realizado diversos cursos y formaciones internacionales.

“En el camino hacia adentro he pasado por muchas fases, donde he sentido que algo me causa fricción y me hace sentir angustia o me genera algún síntoma en mi cuerpo. Muchas veces he mirado hacia otro lado, cuando mi ser quería que mirara lo que me estaba mostrando desde dentro.

Estudiando teatro empecé por primera vez en mi vida a trabajar la conciencia corporal, mental y emocional. Pero todavía algo me faltaba. Al mismo tiempo que conocí la permacultura empecé a meditar e ir a retiros y cursos para alimentar mi hambre de encontrar quien soy. Y así encontré otra dimensión: el espíritu.

Desde muy joven tenía muchas preocupaciones del planeta, la naturaleza y cómo nosotros humanos lo estamos destruyendo. A través de los años, lentamente empecé a entender que nosotros somos parte de la naturaleza y todo lo que hay o pasa en la naturaleza de alguna manera pasa en nosotros mismos. A través de la permacultura descubrí que trabajar con, y no en contra de la naturaleza es volverse parte de ella. Cuidar al planeta es cuidarnos a nosotros mismos y cuidar a nosotros mismos es cuidar el planeta.

Ahora siento la alegría de invitarles a conectar con lo que nuestro Ser necesita, con nuestra naturaleza. Cultivando los alimentos y hierbas para nutrir y mantenernos sanas/os y colaborando con el bosque y sus productos de una manera versátil, nos da una oportunidad de ser creativos y responsables de nuestro bienestar que es bienestar de todos”.

Riina



Valentina Rosas, Co-fundadora de Raíces y la ONG Permacultura Río Puelo, se tituló como Terapeuta en Salud Integral, desarrollando las técnicas de la acupuntura, fitoterapia, flores de bach y masaje terapéutico. Emprendedora y viajera, ha sido parte del desarrollo de Raíces en su visión sistémica. Es además, terapeuta certificada en Constelaciones Familiares.

“Soy terapeuta integral formada en constelaciones familiares. Por muchos años de mi vida me dediqué a estudiar, leer y ejercer diferentes técnicas y saberes que nos ayudan a volver al equilibrio.

La tierra siempre ha estado ahí, en mi convicción que desde ahí parte y ahí está la salud en todas sus formas. Finalmente, la tierra nos da todo lo que necesitamos, siempre.

Siempre intenté aprenderme todas las plantas medicinales y sus principios activos y nunca lo logré a través de esa vía: soy una persona visual y aprendo a través de la experiencia, en mi camino de autoconocimiento he ido descubriendo que el aprender a escucharnos es lo que nos guía a saber exactamente lo que necesitamos mediante el contacto y la experiencia con las plantas y la ayuda – complementaria – de la información teórica como apoyo.

Las plantas medicinales han estado disponibles para nosotros siempre y nuestros ancestros lo sabían, la información primordial es dada por personas que al estar en contacto con la tierra y la observación de ella han sabido intuitivamente para qué sirven y cómo utilizarla.

Mi intención y propósito en este taller es entregar herramientas y recursos para que a través de nuestro empoderamiento con nuestro cuerpo y con nuestra salud aprendamos de la tierra y sus bondades y los múltiples usos que podemos obtener de ella. En este taller les invito a descubrirse y saber distinguir qué planta necesitamos y qué uso beneficioso podemos darle según el momento en el que estamos atravesando, cuidando que el proceso no pase a través de la cabeza si no de nuestro Ser.

Soy una convencida que nuestro cuerpo sabe exactamente lo qué necesita y cuándo lo necesita, y nuestro trabajo es aprender a escucharlo.

Pues, a trabajar”. -**Valentina**

Conoce más del equipo de Raíces del Viento en www.raicesdelviento.org/equipo

Información general

Fecha

- ✓ Martes 10 a Domingo 16 de marzo de 2025
Las fechas consideran llegar al lugar la tarde del Lunes 10 de marzo y partir del lugar la mañana del domingo 16 de marzo de 2025.

Valor

- ✓ Este curso tiene un **costo de inversión de \$220.000 a \$250.000 CLP**. Este valor incluye el curso, las preparaciones y materiales, alojamiento en camping (\$220.000) o en cama (\$250.000) alimentación completa. También ofrecemos facilidades de pago (Pregunta por correo electrónico).

Inscripción y pagos

- ✓ En el siguiente link ([click](#)) encontrarás el **formulario de inscripción** y toda la información para inscribirte. Al llenarlo se te solicitará pre-pagar el 30% del costo del curso como mínimo para tu reserva (\$66.000-\$75.000), con lo que quedarás automáticamente inscrito/a (El 70% restante puedes abonarlo inmediatamente, o puedes cancelarlo hasta 2 (dos) semanas antes del comienzo del curso).

Observaciones

- ✓ El taller tiene aproximadamente 6 horas diarias de **teoría y práctica**, completando aproximadamente 30 horas cronológicas del taller completo.
- ✓ El taller incluye Desayuno – Almuerzo – Cena y algunos snacks intermedios. Para la información completa de las condiciones del lugar, alojamiento, salud, higiene, seguridad, indicaciones de cómo llegar, entre otras, **favor leer la Guía del Visitante ([click acá](#))**. Las labores comunitarias generales serán responsabilidad de todas las personas que estén en el lugar, incluido en ello los miembros del grupo participante del taller. ¡Seremos un gran equipo habitando en Raíces!
- ✓ **Cupos máximos** por curso: 12 personas.
En caso de no cumplir con el mínimo de inscritos (5 personas) el curso se suspenderá y tu cuota de inscripción será devuelta en un 100% con previo aviso.
- ✓ Si te inscribes y por cualquier motivo debes **retractarte**, conoce los plazos y condiciones para poder recuperar tu pago en la información posterior de la [web de inscripciones](#).



El curso será re-confirmado 2 semanas antes de la fecha. En caso de cancelación, el dinero se te devolverá en un 100%.

Para cualquier duda escríbenos a contactoraicesdelviento@gmail.com