

Retiro de Silencio y Risa®

Un día para ti, para observar, ordenar
y armonizar los espacios de tu vida.



5 de diciembre
de 2026



Domo Granada
Alfacar



10:00 – 20:00



Una experiencia presencial de
Terapia de la Risa®



Una experiencia para vivirla

Silencio y Risa® es un trabajo integral de crecimiento personal que nos invita a detenernos y observar cómo estamos viviendo los diferentes espacios de nuestra vida.

Familia, amistades, trabajo, ocio, finanzas y, especialmente, la relación con nosotros mismos forman parte de un recorrido en el que podemos reconocer qué necesita atención, qué queremos ordenar y qué deseamos armonizar.

Durante la jornada, el silencio, la risa y el grupo acompañan un proceso de presencia, observación y encuentro. No se plantea como una sucesión de actividades independientes, sino como una experiencia completa en la que iremos transitando por distintos momentos y formas de estar.

La respiración consciente, la danza, la risa, la presencia, la quietud y la observación interior y externa estarán presentes a lo largo del retiro.

Silencio para observar. · Risa para abrir tu espacio creativo y constructivo. · Presencia para reconocer lo que importa.

La experiencia nos invita a observar nuestra vida desde dentro, reconocer aquello que queremos armonizar y abrir espacio a los cambios que después podremos llevar a nuestra vida cotidiana.



Los espacios de nuestra vida

A veces necesitamos detenernos para poder mirar.

Nuestra vida está formada por diferentes espacios que se relacionan entre sí. No siempre les prestamos la misma atención: algunos ocupan demasiado espacio, otros han quedado relegados y en otros podemos percibir que algo necesita ser observado, ordenado o armonizado.

NOSOTROS MISMOS Presencia · escucha TRABAJO Equilibrio · sentido	FAMILIA Vínculos · cuidado OCIO Disfrute · descanso	AMISTADES Encuentro · conexión FINANZAS Orden · relación
---	--	---

Durante el Retiro de Silencio y Risa® creamos un espacio para mirar nuestra vida desde dentro, reconocer cómo estamos viviendo cada uno de esos ámbitos y preguntarnos qué queremos conservar, qué necesita atención y dónde queremos abrir espacio al cambio.

No se trata de buscar respuestas predeterminadas ni de llegar todos al mismo lugar.

Cada persona observa su propia vida, a su manera y a su ritmo.

Detenernos. Observar. Reconocer. Ordenar. Armonizar. Para después volver a nuestra vida cotidiana con una mirada más consciente.



Cómo viviremos la jornada

Una experiencia que se construye momento a momento

Durante el retiro iremos transitando por distintas propuestas que combinan movimiento y quietud, expresión y observación, encuentro y espacio personal. No son actividades aisladas ni siguen necesariamente una división rígida del tiempo. Forman parte de un mismo recorrido y se van integrando a lo largo de la jornada.



Respiración consciente

Respirar · Sentir · Escuchar



Danza

Movimiento · Expresión · Cuerpo



Risa

Apertura · Energía · Encuentro



Quietud

Pausa · Silencio · Integración



Observación interior y externa

Mirar · Reconocer · Comprender



Presencia

Estar · Sentir · Habitar el momento

Cada práctica nos ofrece una forma diferente de observarnos y relacionarnos con lo que estamos viviendo.

A veces desde el silencio. Otras desde el movimiento, la risa o el encuentro con el grupo. El recorrido nos invita a experimentar diferentes maneras de estar presentes y a descubrir qué aparece cuando nos damos tiempo y espacio para observar.



El grupo y tu propio proceso

Un espacio compartido, una experiencia personal



Aunque vivimos la jornada en grupo, cada persona realiza su propio recorrido.

El grupo acompaña y sostiene la experiencia, creando un entorno de respeto y confianza en el que podemos observarnos sin necesidad de exponernos.

Tú decides qué compartir. Habrá momentos de encuentro y propuestas compartidas, pero cada participante elige libremente qué desea expresar y qué prefiere mantener en su espacio personal.

A tu propio ritmo. No buscamos llegar todos al mismo lugar ni obtener una respuesta determinada. Cada persona parte de su propia realidad y vive la experiencia desde donde se encuentra.

Sin juicios ni interpretaciones. Escuchamos, observamos y compartimos desde el respeto. No se trata de analizar a los demás ni de decirles qué deberían hacer.

El grupo también forma parte del camino. La presencia de otras personas nos permite encontrarnos, reconocernos y observar también cómo nos relacionamos con aquello que sucede a nuestro alrededor.

Un espacio para estar contigo sin dejar de estar con los demás.



¿Qué puede aportarte esta experiencia?

No partimos de un resultado que tengas que alcanzar. El retiro propone un tiempo y un espacio para detenerte, observar y explorar tu propia experiencia con mayor atención.

Detener el ritmo

Regalarte una jornada fuera de la dinámica habitual y disponer de tiempo para estar contigo.

Observar los espacios de tu vida

Reconocer cómo estás viviendo tus diferentes ámbitos personales y qué aspectos pueden pedir más atención o armonía.

Reconectar con el cuerpo y el presente

Volver a la respiración, las sensaciones, el movimiento y aquello que está ocurriendo aquí y ahora.

Escuchar con más atención

Dirigir la mirada hacia lo que sientes, piensas y necesitas, sin tener que resolverlo inmediatamente.

Abrir nuevas perspectivas

El silencio, el movimiento, la risa y el encuentro pueden ayudarnos a mirar una misma realidad desde lugares diferentes.

Crear espacio para elegir

Tomar distancia de automatismos y dejar que aparezcan preguntas, posibilidades o decisiones que después podrás llevar a tu vida cotidiana.

La experiencia no te dice qué tienes que cambiar.

Te ofrece condiciones para observar con mayor claridad y decidir, desde tu propia experiencia, qué quieres cuidar, ordenar, transformar o simplemente comprender mejor.



Domo Granada

Un espacio para detenernos y vivir la experiencia



El retiro se celebra en Domo Granada, en Alfacar (Granada), un espacio singular que acoge el recorrido completo de la jornada.

Su interior diáfano permite alternar movimiento y quietud, encuentro con el grupo y momentos de observación personal dentro de un mismo entorno.

Durante el retiro habitaremos este espacio de 10:00 a 20:00, alternando los diferentes momentos de la experiencia con las pausas previstas a lo largo de la jornada.

Un lugar real para parar, estar y compartir.



Una jornada para vivirla completa

De 10:00 a 20:00 · Una jornada para ti

El retiro está concebido como una experiencia que se desarrolla a lo largo de toda la jornada. Los diferentes momentos y actividades forman parte de un mismo recorrido, con pausas y un tiempo destinado a la comida.

10:00 – 20:00

Horario

Una jornada completa para detenernos y entrar en el ritmo de la experiencia.

PAUSAS

A media mañana y por la tarde

Tendremos agua, infusiones, fruta y galletas disponibles durante las pausas.

COMIDA

Un tiempo para comer y compartir

Cada participante trae su propia comida y, si quiere, puede traer algo para compartir.

El centro proporciona platos, vasos, cubiertos y servilletas.

Durante la jornada habrá un tiempo destinado a la comida, que podremos compartir en el propio entorno del Domo antes de continuar con las actividades del retiro.



Antes de venir

Qué llevar · Cómo llegar

QUÉ LLEVAR

Tu comida

para el mediodía; si lo deseas, puedes traer algo para compartir con el grupo.

Ropa cómoda y ligera

que te permita moverte con libertad dentro del Domo.

Una prenda de abrigo

para los momentos de quietud.

Una mantita

para los momentos de relajación y descanso.

DURANTE EL RETIRO

Mantendremos los teléfonos móviles apagados. Utilizaremos los espacios interiores y exteriores del Domo y limitaremos las salidas fuera del recinto para favorecer la continuidad de la experiencia.

CAMPUS DE TERAPIA DE LA RISA®

Una vez adquirida tu entrada tendrás acceso al Campus de Terapia de la Risa®, donde encontrarás con más detalle cómo llegar, qué llevar, recomendaciones, organización de la jornada y cualquier indicación específica que debas conocer antes del retiro. El Campus será tu espacio de referencia para consultar la información y los materiales relacionados con esta experiencia.



DOMO GRANADA · ALFACAR

Referencia: Terapia de la Risa, Calle Azucena, 7, Alfacar, Granada.

Cuando estés cerca, busca aparcamiento en el barrio y continúa por Calle San Fernando hasta el final (calle cortada). La entrada a la zona del Domo Granada es la última puerta a la derecha, un portón grande blanco.

En las calles aledañas suele haber donde aparcar.



Precio y reserva

Tu plaza para el 5 de diciembre de 2026

PRECIO BASE

80 €

Jornada presencial de 10:00 a 20:00

RESERVA ANTICIPADA

Precio reducido
por reserva anticipada

Consulta el precio vigente

La reserva anticipada funciona por franjas, con descuentos que se reducen progresivamente a medida que se acerca la fecha del retiro. El precio disponible en cada momento se muestra al realizar la reserva.

20 plazas previstas · máximo 30 participantes

Consulta la disponibilidad y el precio vigente en el momento de reservar.

terapiadelarisa.org/silencio-y-risa



Retiro de Silencio y Risa®

Un día para ti, para observar, ordenar y armonizar los espacios de tu vida.

Silencio para observar.

Risa para abrir tu espacio creativo y constructivo.

Presencia para reconocer lo que importa.

5 de diciembre de 2026 · Domo Granada · Alfacar · 10:00–20:00

Información y reserva

terapiadelarisa.org/silencio-y-risa