
RETIRO DE VOZ
Terapia Psico Vocal
Escucha tu voz interior
8 · 9 · 10 ENERO 2027
PIEDRALAVES
VALLE DEL TIÉTAR
liberomivoz.com

Un retiro para volver a ti

Tres días para escuchar tu voz interior.

Hay momentos en los que necesitamos detenernos, respirar y escucharnos de nuevo.

En plena naturaleza, la voz se convierte en un puente entre cuerpo, emoción y presencia. No se trata de cantar bien, sino de permitirte ser.

Tu voz guarda caminos por descubrir.



¿Para quién es?

Para todos los cuerpos, todas las voces.

- Para quienes desean reconectar con su autenticidad, recuperar energía vital y abrir una nueva etapa interior.
- Para quienes necesitan parar, respirar, escuchar(se) y volver a su centro.
- Para personas sensibles, buscadoras, creativas o en un momento de cambio.
- No necesitas experiencia en canto ni conocimientos musicales.

Todas las voces tienen un lugar aquí.

Te guía · Makiko

Voz, cuerpo y conciencia.



Nacida en Japón y afincada en España, Makiko Kitago une una sólida formación artística con una amplia trayectoria terapéutica.
Licenciada en Canto Lírico por Soai University, ejerció durante diez años como terapeuta psicocorporal morfoanalítica.

Una manera de acompañar

Terapia Psico Vocal

Creadora del método

Integra voz, cuerpo y conciencia como camino de transformación personal.

Arte y experiencia

Ha editado el disco El Templo de KATAKAMUNA I y dirige la escuela online Voz de KATAKAMUNA.

Su modo de guiar

Acompañamiento con profundidad, sensibilidad, respeto y verdad.

La maestría está en escuchar lo que no se oye.

Lo que vas a vivir

Una experiencia que empieza en el cuerpo.

- **Voz**
  Respiración, vibración vocal y expresión auténtica.
- **Cuerpo**
  Movimiento, percepción, presencia y escucha interior.
- **Relación**
  Dinámicas individuales y grupales, juego y aceptación mutua.
- **Naturaleza**
  Momentos de paseo, silencio y belleza, adaptados al tiempo invernal.

Cuando la voz se libera, algo en la vida también se libera.

El hilo del retiro

Abrir · Expandir · Integrar

Cada jornada tiene una intención distinta. El proceso invita a relacionarte con tu voz sin juicio y a abrir nuevas posibilidades.

Las dinámicas son siempre una invitación, nunca una obligación. Al mismo tiempo, se ofrecen pautas que ayudan a reestructurar la forma de aprender y relacionarse con el proceso.

El trabajo se adapta a cada persona y a cada capacidad, con alternativas cuando aparece alguna dificultad.

Cada jornada abre una puerta distinta en ti.

Viernes · 8 de enero

Llegada · Acogida · Presentación

Desde las 17:00 · Recepción

Llegada a la finca, acomodación en las habitaciones y realización del pago. Tiempo para instalarte con tranquilidad.

20:00 · Inicio y presentación

Bienvenida, orientación y pautas para una convivencia respetuosa durante el retiro. Nos presentamos antes de la cena.

Después · Cena compartida

Primera noche de encuentro y descanso. No habrá actividades vocales el viernes por la tarde.

Llegar también es una forma de empezar.

Sábado · 9 de enero

Mañana · Despertar y naturaleza

7:00–8:00 · Sesión de amanecer

Expansión íntegra. Respirar la energía a través de movimientos corporales dinámicos.

Estiramientos emocionales positivos. Presencia, vitalidad y alegría.

10:00–14:00 · Sesión de mañana

La mirada del niño y la niña. Paseo y canto en la naturaleza; recuperar el movimiento fluido del caminar y la capacidad de descubrir.

En invierno, las actividades exteriores se adaptarán a las condiciones del tiempo.

Respirar, caminar, vibrar...

Sábado · 9 de enero

Tarde · Liberación vocal

17:00–20:00 · Sesión de tarde

Herramientas de liberación. Técnica vocal sencilla para expresar emociones sin forzar ni dañar la voz.

El niño que ha sido callado

Trabajo sobre la expresión, la aceptación del entorno y la colaboración en el grupo.

22:00–22:30 · Sesión nocturna

Serenidad. Estiramientos suaves y respiración para favorecer la regulación, el descanso y la calma.

...y recordar quién eres.

Domingo · 10 de enero

Mañana · Integración

7:00–8:00 · Sesión de amanecer

La danza del dragón pasivo. Meditación en movimiento. Conexión con la fuente de energía que crea estructura.

10:00–14:00 · Sesión de mañana

El adulto interior. Experimentar un adulto interno amable, generoso e incondicional.

Conciliación del niño y el adulto interior. Unir vulnerabilidad, madurez y verdad.

Despertar al adulto interior.

Domingo · 10 de enero

Cierre y despedida

Antes de la comida tendremos un momento para integrar la experiencia: tender un puente entre lo vivido durante el retiro y la vida cotidiana.

14:30

Comida compartida

Nos despedimos con gratitud, dejando espacio para que la experiencia continúe resonando en la vida cotidiana.

Cada fin es también un comienzo.

El lugar del retiro

Finca Valle del Sonido · Piedralaves

Nos reuniremos en plena naturaleza del Valle del Tiétar, en un paisaje de pinares y aire limpio.

Un espacio silencioso, bello y acogedor, reservado en exclusiva para nuestro grupo durante el retiro.

Un refugio para resonar con tu voz.



Alimentación y descanso

Cuidar el cuerpo también es parte del retiro.

Cocina vegetariana ovo-láctea

Comida sana, amorosa y equilibrada durante la estancia.

Adaptaciones

Si tienes alguna intolerancia alimentaria, consúltanos antes de reservar para valorar las posibilidades.

Invierno en el valle

Habrá trabajo en el espacio interior y contacto con la naturaleza según la meteorología y las necesidades del grupo.

La calma y la amplitud forman parte de la experiencia.

Cómo llegar

Piedralaves · Valle del Tiétar

Desde Madrid

La finca se encuentra en el municipio de Piedralaves, aproximadamente a 100 km de Madrid.

En coche

Acceso por la M-501. Facilitaremos la ubicación exacta después de confirmar tu reserva.

En autobús

Hay conexiones de SAMAR entre Madrid y Piedralaves. Desde la parada, la finca está a unos 10 minutos en coche; podemos recogerte.

Si vienes de más lejos

Consulta la posibilidad de recogida en Madrid y de traslado hasta la finca, según disponibilidad de plazas.

Qué incluye tu plaza

Un acompañamiento cercano, de principio a fin.

- Retiro residencial desde el viernes, con llegada a partir de las 17:00, hasta el domingo después de la comida.
- Grupo reducido, con pautas individualizadas, cuidado de la convivencia y límites claros y respetuosos.
- Trabajo especializado con la voz, el cuerpo y las emociones.
- Acompañamiento cercano durante todo el proceso.

Mucho más que asistir.

Qué incluye tu plaza

Preparar la llegada y sentirte acompañada.

- Encuentro online previo de 15 minutos para orientarte personalmente y preparar la llegada.
- Alojamiento en la modalidad elegida y alimentación durante la estancia.
- Uso exclusivo de la finca para nuestro grupo.
- Posibilidad de recogida y traslado, previa consulta de disponibilidad.

Sentirte sostenida con respeto y claridad.

El valor de este retiro

Elige la habitación en la que estarás mejor.

PREMIUM **425 €**

Habitación individual con baño privado.

CONFORT **345 €**

Habitación individual con baño compartido.

ESENCIAL **295 €**

Habitación compartida para 2 o 3 personas con baño.

A veces recibir también requiere valentía.

Inscripción anticipada

Reserva con tiempo y prepara tu llegada.

30 €

de descuento

30 € de descuento para reservas anticipadas. Consulta el plazo de la promoción y las plazas disponibles para la edición de enero.

Antes de confirmar la plaza tendremos un breve encuentro online de 15 minutos para conocernos y preparar una buena llegada.

Un pequeño sí puede abrir una gran puerta.

Contacto e inscripción

Te espero en Piedralaves.

Si sientes que este retiro puede ser para ti, escríbeme para consultar plazas y modalidades.

WHATSAPP

+34 619 817 637

Es importante que puedas sentirte segura y que podamos cuidar con responsabilidad la armonía del grupo.

liberomivoz.com

makikokitago@gmail.com

Tu voz, tu esencia, tu verdad.