

5, 6 y 7 septiembre 2025



**RETIRO**  
**MAMARRACHO**  
con un poco de psicología

**Manzanares (Ciudad Real)**



[sinestigma.com](http://sinestigma.com)

# MANIFIESTO

Este es un retiro para las que no tenemos vergüenza porque se nos gastó de tanto usarla, para las bocachanca, para las misteriosas y las raras, para las normalitas, para las que tienen que pedir prestado para acudir y aun así acuden porque sí porque les da la gana de arrejuntarse con otras para hacer comunidad, o sencillamente desean alejarse del mundo por unos días y vivir su propia fantasía rural.

Este es un retiro mamarracho, informal, ridículo, donde puede pasar cualquier cosa.



# MANIFIESTO

Un retiro pa desayunar en pijama o estar dos días sin peinarse. Un retiro pa aprender y pa expresarse.

Para saltarte las actividades si te place porque hacer lo que te apetece también es cuidarse.

Este es un retiro de precarias para precarias, con conciencia de clase, que reconoce su propia hipocresía en la rueda capitalista.

Para las que (se) cuestionan pero no se olvidan de gozar. Un respiro para seguir aprendiendo a respirar...  
Juntas.



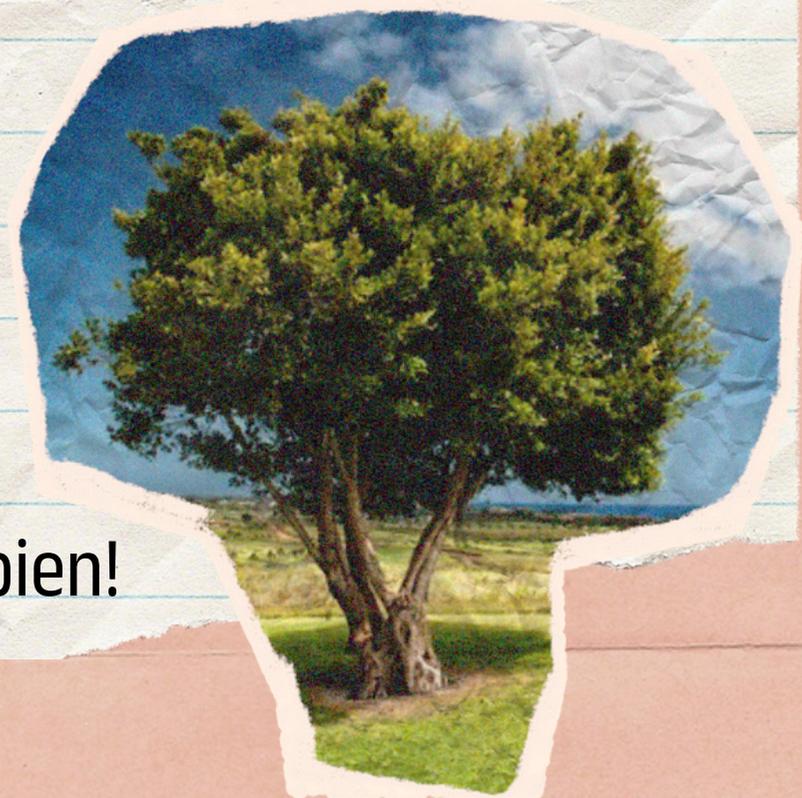
# II RETIRO DE PSICOLOGÍA SIN ESTIGMA

Pasaremos un fin de semana en el campo manchego, en un espacio lo más interseccional - respetuoso posible, alejado del pueblo y la ciudad, no turistificado y libre de explotación laboral, realizando actividades orientadas al autoconocimiento y al bienestar guiadas por una profesional de la psicología.

Conoceremos a otras personas con las que compartiremos esta experiencia.

Y podremos ir a nuestra bola si no nos apetece participar en algo de lo programado.

¡Lo pasaremos bien!



# ¿QUÉ INCLUYE?

- Alojamiento para las dos noches.
- Desayuno, comida, merienda y cena veganas\*.
- Posibilidad de asistir a todas las actividades programadas.
- Material relacionado con las actividades.

# ¿QUÉ NO INCLUYE?

- Transporte.

\*comunica cualquier alergia o necesidad y te lo adaptamos.

# PROGRAMACIÓN

## VIERNES 5

**18h** Llegada y tiempo libre

**20h** Presentación y actividad de bienvenida: compartiendo(nos)

**22h** Cena

## SÁBADO 6

**10h** Desayuno

**11-13h** Taller práctico de resolución de conflictos

**14h** Comida

**16h** Meditación guiada “universo”

**17:30h** Merienda

**18:30h** Fútbol “mamarracho” con debate sobre inclusión y género

**21h** Cena

**22:30h** Salida astronómica



# PROGRAMACIÓN

## DOMINGO 7

**10h** Desayuno

**11-13h** Taller: relación con nuestros cuerpos y la comida

**14h** Comida

**15:30h** Infusión y actividad de despedida



# ALOJAMIENTO\*

El precio incluye una cama y es el mismo para todas las personas.

Si vienes con alguien conocidx, podemos asignaros la misma habitación.

Según el número de asistentes, es posible que compartas habitación con otras personas del retiro.

\*Solo comedor y zonas al aire libre son accesibles en silla de ruedas.

[sinestigma.com](http://sinestigma.com)





Habitaciones



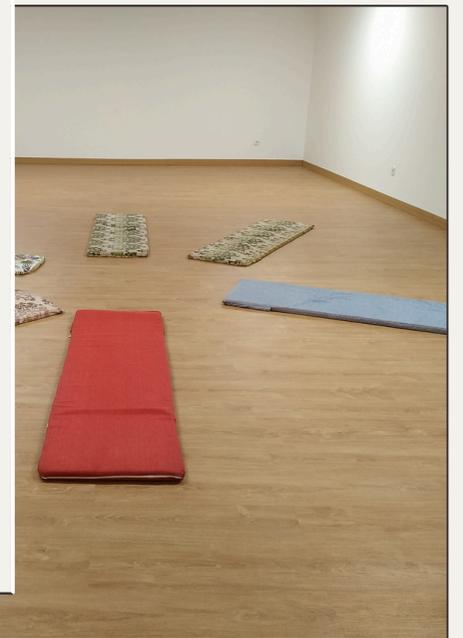
Comedor



Habitaciones



Finca



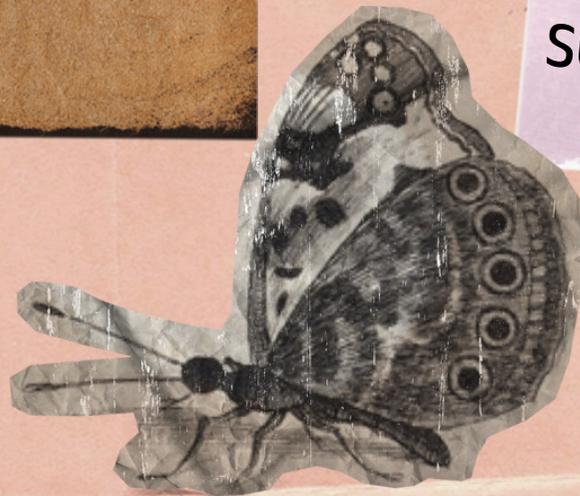
Sala de actividades

## PRECIO

**181€** por persona

**IMPORTANT!**

**Reserva de plaza:**  
50€ (no reembolsables;  
se descuentan del pago final)



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

[psicologiasinestigma@cop.es](mailto:psicologiasinestigma@cop.es)

Solo hay **8 plazas**  
¡No te quedes sin la tuya!

[sinestigma.com](http://sinestigma.com)



# ALGUNAS COSITAS

- Evento mixto, abierto a personas de todos los géneros.
- Evento transfeminista y LGTBIQA+ friendly.
- Se coordinará a las personas que tengan coche y las que no por si quieren compartir trayecto.
- El resto de información se facilitará con la inscripción.

*Gracias*

