

TA

Vida

SA

Nacimiento

Un viaje
por los ciclos
de la vida

NA

Muerte

MA

Renacimiento

2ª Edición (2026 – 2027)



Presentación

¿Cómo entender y dar sentido a tus heridas a través de los ciclos esenciales de tu vida?

SA TA NA MA es mucho más que una formación; es un viaje íntimo y transformador que recorre los grandes momentos de la existencia humana: nacimiento, vida, muerte y renacimiento. Este programa, diseñado para explorar y sanar estas etapas desde una perspectiva integradora, combina herramientas ancestrales y contemporáneas en un espacio seguro y enriquecedor.

El nombre **SA TA NA MA** proviene de la meditación Kirtan Kriya, una práctica ancestral, que utiliza los vocablos en sánscrito:



Nacimiento, el inicio,
la semilla de la
existencia.



Vida, el fluir
constante, el presente
en movimiento.



Muerte, el cierre, la
liberación de lo que
ya no sirve.



Renacimiento, la
transformación, el
renacer con propósito.



En esta experiencia, diseñada por **Ainhoa Sananda**, **Ignasi Vendrell** y **Regina Insa**, confluyen cuerpo, mente y alma, inspirándose en tres pilares fundamentales:

- **Psicología Humanista:** Una mirada compasiva hacia nuestras heridas, permitiéndonos revisar en el presente aquello que nos limita, para vivir con autenticidad y empatía.
- **Medicina Ayurveda:** La sabiduría milenaria que nos enseña a equilibrar nuestro organismo a través de los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire y éter), fomentando la salud integral.
- **Espiritualidad:** Un puente entre la esencia y la existencia, que nos invita a conectar con lo sagrado dentro de nosotros y en el mundo que nos rodea.

“La vida no se trata de encontrarte a ti mismo, sino de crearte a ti mismo.”

George Bernard Shaw

Objetivos

- **Reconectar** con los ciclos vitales: Identificar, entender y sanar las heridas asociadas a cada etapa de la vida.
- **Reconocer** tu trayectoria personal: Sin juicios, con respeto y compasión, integrando experiencias y aprendizajes.
- **Desarrollar** herramientas emocionales y corporales: Para abordar cada momento de la vida con plenitud y consciencia.
- **Potenciar** tu capacidad de cuidado: Hacia ti mismo y hacia los demás, alineando cuerpo, mente y alma en coherencia.

Contenidos y fechas

Cada uno de los 4 módulos en formato de fin de semana (20h) se centra en una etapa de la vida, utilizando técnicas específicas para cada temática, destinadas al trabajo corporal, desarrollo de la consciencia y crecimiento personal.

“Hasta que no hagas consciente lo inconsciente, seguirá dirigiendo tu vida y lo llamarás destino.”

Carl Gustav Jung



SA

Nacimiento

Retiro urbano 23-25 octubre de 2026

Objetivo

Reconectar con la esencia pura y el origen de nuestra existencia.

De dónde venimos y cómo hemos aprendido a ser quién somos. Identificaremos patrones básicos del ser para poderlos liberar y crear otros nuevos más amables.

Contenido

- Etapa vital: Niñez.
- El Yo: Exploración de las raíces personales y familiares.
 - Elementos: Tierra y Agua.
 - Tierra: Representa la estabilidad, las raíces y la conexión con lo material. Es el sostén que nos permite crecer.
 - Agua: Simboliza las emociones, la fluidez y la adaptabilidad. Es el elemento que nos conecta con el amor, nuestra sensibilidad, creatividad, sexualidad y capacidad de sanación.
- Dinámicas:
 - Conexión con el vínculo familiar: madre, padre y linaje.
 - Identificación y sanación de heridas de la infancia.
 - Liberación de cargas asociadas al pasado: culpas, traumas, vivencias.
 - Masajes, meditación y movimiento corporal.

A photograph of a man and a woman dancing in a field of tall grass at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The woman is wearing a white dress and the man is wearing a light blue shirt and dark pants. They are holding hands and looking at each other.

TA

Vida

Retiro urbano 22-24 enero de 2027

Objetivo

Reconocer el flujo vital, detectar patrones de comportamiento adquiridos y transformar las experiencias en aprendizaje.

Identificaremos cómo hemos aprendido a relacionarnos con los demás, cómo es nuestra energía de acción/parada, que mecanismos de protección se activan y cómo podemos elegir relacionarnos de manera consciente.

Contenido

- Etapa vital: Adulthood.
- El Nosotros: Relaciones, proyectos y vitalidad. Cómo nos movemos e interaccionamos con el mundo.
- Elementos: Agua y Fuego.
 - Agua: Es el amor. Es el elemento emocional, pero ahora enfocado en las relaciones y la conexión con los demás.
 - Fuego: Representa la energía, la pasión y la transformación. Es el motor que nos impulsa a actuar y a crear.
- Dinámicas:
 - Construcción de vínculos saludables en pareja y comunidad.
 - Exploración de la energía del dar y recibir.
 - Materialización de propósitos personales y profesionales.
 - Masajes, meditación y movimiento corporal.



NA

Muerte

Retiro urbano 23-25 abril de 2027

Objetivo

Abrazar el cierre de ciclos y el poder del desapego.

Entenderemos cómo es nuestra manera particular y genuina de cerrar ciclos (ciclos vitales, proyectos, relaciones, etc.), de morir, y cómo cada uno gestiona el duelo y el tránsito hacia una nueva etapa, en definitiva, para renacer.

Contenido

- Etapa vital: Vejez.
- Mi Comunidad: Afrontar duelos y transiciones.
- Elementos: Aire y Éter.
 - Aire: Simboliza el intelecto, la libertad y el cambio. Es el elemento que nos ayuda a soltar y a fluir.
 - Éter: Representa el espacio, lo sutil y lo espiritual. Es el puente entre lo material y lo trascendente.
- Dinámicas:
 - Reflexión sobre pérdidas físicas y emocionales.
 - Proceso de perdón y de agradecimiento, como liberación.
 - Soltar patrones y hábitos limitantes. Rendición.
 - Masajes, meditación y expresión corporal.



MA

Renacimiento

Retiro rural 16-18 julio de 2027

Objetivo

Renacer con un propósito renovado, en coherencia con lo que soy.

Trabajaremos el renacer consciente, liberados de heridas y patrones viejos, enfocándonos hacia dónde, cada uno, nos queremos dirigir, sabiendo quién somos, aceptando nuestra historia y dignificando quién fuimos.

Contenido

- Etapa vital: Gestación cuántica.
- El Mundo: Empoderamiento y servicio a los demás.
- Elementos: Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter. La integración de los cinco elementos en equilibrio, representando la armonía entre lo físico, mental, emocional y espiritual.
- Dinámicas:
 - Reconstrucción del yo consciente y libre.
 - Amor devocional, acción con propósito y devolución al mundo de lo aprendido.
 - Espiritualidad y conexión con el todo.
 - Masajes, meditación y expresión corporal.





Formadores

Ainhoa Sananda (1979) es terapeuta y formadora en Nutrición y Masaje Ayurveda (The Ayurveda Institute), conduce sesiones individuales de psicología humanista Gestalt, es Maestra de Reiki y Facilitadora de Círculos de mujeres y Retiros de crecimiento personal. Cuenta con estudios de instructora de Taichi (Escuela Joanyingyang), de Yin Yoga (Introyoga) de Desarrollo del Poder Mental (Método Silva), de Biokinesología Global (Crea-te terapias) y de herramientas de diagnóstico, tacto consciente y comunicación con el cuerpo (La vía del cuerpo). También es terapeuta de Masaje Atlante articular y de Técnica Metamórfica. Ainhoa es Diplomada en Relaciones Laborales por la Universidad de Barcelona.

Ignasi Vendrell (1963) acompaña tratamientos de pareja e individuales convergiendo la psicología humanista Gestalt, la meditación Kundalini, y los masajes Ayurveda-Thai-Quiro-Yóguico-Tantra. Estudió Psicoterapia Integrativa Gestalt y Eneagrama del Programa SAT y es Terapeuta Gestalt por la AETG. También es profesor de yoga Hatha (Ropec) y meditación SatNam Rasayan (Int'l. Association Kundalini Yoga). Cuenta con estudios de masaje Ayurveda (Indian Ayurveda Massage Institute, de masaje Thai (Sunshine School), de masaje Tántrico (European Tantric Massage Association of Professionals), de Quiromasaje (ISED) y de masaje Yóguico (Healing Hands). Ignasi se graduó con un Máster de Comunicación en la Universidad de Boston (USA).

Regina Insa (1972) ejerce como psicoterapeuta y coach en su propia consulta de Barcelona. Es Licenciada en Psicología, Terapeuta Gestalt por la AETG con formación en Psicología Integrativa del Eneagrama por la Escuela SAT de Claudio Naranjo y Executive Coach por la Escuela Europea de Coaching. Regina establece sus terapias en base a los fundamentos de la terapia Gestalt y el coaching ontológico de la Psicología humanista e integrativa. Además, integra el desarrollo de la conciencia para el desarrollo personal, la aceptación del propio ser y la mejora de la ansiedad y autoestima, así como, la relación con uno mismo y con los demás.

¿Para quién?

SA TA NA MA está dirigido a tí que buscas un espacio único para profundizar en las etapas esenciales de tu vida desde una perspectiva integradora y transformadora. Es un viaje hacia adentro, hacia ti, a tu esencia, a tu verdadera identidad. Un proceso que te permitirá comprender tus heridas, ubicarlas en los diferentes ciclos de tu existencia y repararlas, otorgándoles un sentido profundo desde nuevas perspectivas.

Este programa es una invitación a aumentar tu consciencia, a sanar y a renacer.

Metodología

La propuesta es presencial y eminentemente práctica, complementada con píldoras teóricas que enriquecen la comprensión de los procesos.

La metodología combina dinámicas de grupo vivenciales con técnicas de escucha activa, movimiento corporal, yoga, meditación, masaje y ruedas de palabra. Al finalizar cada módulo/retiro, el alumno realizará una memoria que recogerá la vivencia ocurrida y enfocará los puntos a trabajar, individualmente, hasta el siguiente módulo.

Los alumnos podrán contactar a los docentes, entre módulos, para tutorías individuales, continuando así el proceso de identificación, ubicación y sanación de sus heridas. Si se requiere, se aconsejarán actividades específicas para preparar al alumno para el siguiente módulo.

La asistencia a cada módulo-retiro es necesaria para pasar al siguiente, garantizando así un viaje profundo y coherente de transformación.

Resultados Esperados

Al completar este viaje, lograrás:

- Reconocer e integrar los ciclos de tu vida.
- Desarrollar herramientas emocionales y corporales para cada etapa vital.
- Potenciar tu capacidad de cuidado personal y comunitario.
- Conectar con tu propósito vital y espiritual.



Duración, formato

- Duración: 110h (80h presenciales + 30h entrenamiento práctico)
- Formato: Son 4 módulos presenciales (20h/módulo) en formato de 3 retiros urbanos en la ciudad de Barcelona y 1 retiro rural en el parque natural del Montseny
- Horario: Viernes tarde (17.30h - 23.30h), sábado (8h - 23.30h) y domingo (8 - 14h).
- Compromiso: Dado que la formación es anual el alumno debe asistir obligatoriamente a los 4 retiros para obtener el diploma de acreditación.

Reserva de plaza, precio, fecha y forma de pago:

- Reserva de plaza: 300€ a través de bizum o transferencia y cumplimentar formulario de inscripción.
- Precio formación:
 - 900€ (inscribiéndote antes del 30 junio '26 se aplica un 10% descuento)
 - 1000€ (a partir del 1 de julio '26)
- Fecha de Pago: 23 octubre de 2026 antes del inicio del primer retiro urbano.
 - Los inscritos antes del 30 junio '26 abonarán 600€ (900€ formación - 300€ de reserva de plaza)
 - Los inscritos después del 1 julio '26 abonarán 700€ (1000€ - 300€)
- Forma de pago: Es pago único y en efectivo.
- Facturas: Se emiten facturas previa solicitud por escrito debiendo incluir sus datos fiscales completos. Los impuestos son aparte. Los importes de la reserva de plaza y la formación una vez abonados no serán reembolsables.

Alojamiento


- Para los 3 retiros urbanos sugerimos alojarse en hostels con dormitorios compartidos de 12 personas al precio aprox. de 40€/noche (Hola Hostel Eixample, Bed&Bike Hostel, Sun & Moon Hostel Sagrada Familia, Sant Jordi Hostel Sagrada Famillia, Hostelworld.com, Unite Hostel).
- El retiro rural (julio'27) tendrá lugar en una casa-masía del parque natural del Montseny (50km de Barcelona) y el precio será de 150€/2 días (pensión completa y dormitorio compartido con 10 personas). Deberá abonarse directamente a la casa rural y en efectivo al inicio del retiro. Cancelaciones con menos de 48h de aviso conllevan el pago de la totalidad del alojamiento (150€).

Información, inscripciones y contacto

- **Plazas:** 20 plazas (paridad prioritaria).
- **Información:**
 - Ainhoa Sananda: noasananda@gmail.com | 669 48 22 14
 - Ignasi Vendrell: ignasivendrellv@gmail.com | 600 54 95 66
 - Regina Insa: regina.insa@gmail.com | 667 63 71 82
- **Inscripciones y secretaría:**
 - Mercè: satanamaformacion@gmail.com | 699 09 37 17

Requisitos

1. Cumplimentar hoja de inscripción y devolverla a satanamaformacion@gmail.com.
2. Realizar el pago de reserva de plaza (300€) por transferencia o por bizum.
3. Enviar una biografía emocional hasta dos semanas antes del primer retiro.



*“No eres una gota
en el océano.
Eres todo el océano
en una gota.”*

Rumi



es una invitación a transformar tu vida desde la raíz,
integrando cada ciclo con amor y consciencia.

Este viaje es para recordar quién eres realmente.

www.satanama.es
[@satanamaformacion](https://www.instagram.com/satanamaformacion)