

Retiro Creativo
de Cestería y Movimiento
en el corazón del Delta del Ebro
3 días y 2 noches



Un viaje breve pero profundo al universo de la cestería y las fibras vegetales, donde la técnica artesanal se entrelaza con momentos de calma, movimiento y conexión con la naturaleza.

Un fin de semana para tejer, moverte y reconectar. Descubre la cestería, cuida de ti y déjate inspirar por el Delta del Ebro.

Este retiro está pensado para un grupo reducido, de entre 4 y 8 participantes, lo que permite una atención cercana y un ambiente íntimo, favoreciendo una experiencia profunda y personalizada.

Nos alojaremos en la preciosa casa, Mas Entreserres, ubicada en un paraje inolvidable, rodeada de campos de arroz y aves.

Contaremos con la colaboración de la bailarina Cecilia Colacrai en los talleres de movimiento y relajación y realizarás una preciosa pieza de mimbre que te llevarás junto con todas las experiencias vividas.



foto by Kamila Solarz

Programa

Sujeto a cambios en función del grupo y el clima

VIERNES

A partir de las 17:00 LLEGADA y acomodación en las habitaciones

18:30 BIENVENIDA y presentación del retiro y los participantes

19:00 TALLER MOVIMIENTO (duración 1 hora)

20:00 TIEMPO LIBRE

21:00 CENA

(Ensaladas y/o crema de verduras, quesos, pan, huevos, fruta y yogures)

SÁBADO

A partir de las 8:00 DESAYUNO

(café, infusiones, pan, mermeladas, embutidos, leches, cereales y frutas)

10:30 TALLER CESTERÍA en mimbre (duración 3 horas)

14:00 COMIDA LIGERA Y DESCANSO

(Poke Bowl, bebida, postre y café/infusiones)

16:00 TALLER CESTERÍA en mimbre (duración 3 horas)

19:00 TALLER RELAJACIÓN (duración 1 hora)

20:00 TIEMPO LIBRE

21:00 CENA

(Ensaladas y/o crema de verduras, quesos, pan, huevos, fruta, yogures y bebida)

DOMINGO

A partir de las 8:00 DESAYUNO

(café, infusiones, pan, mermeladas, embutidos, leches, cereales y frutas)

10:30 TALLER CESTERÍA en mimbre (duración 2 horas)

13:00 TALLER DE MOVIMIENTO (duración 1 hora)

14:00 COMIDA FINAL

a partir de las 16:00 DESPEDIDA y cierre

**Ver explicaciones de los talleres más abajo*

Que te llevarás

- Una pieza de cestería
- Consejos prácticos sobre la preparación del material
- Sesiones donde practicarás y perfeccionarás técnicas de cestería
- Asesoramiento personalizado en todas las fases del trabajo
- Un taller de relajación
- Un taller de movimiento

Y, por supuesto, conversaciones y experiencias en torno a las fibras vegetales y la cestería

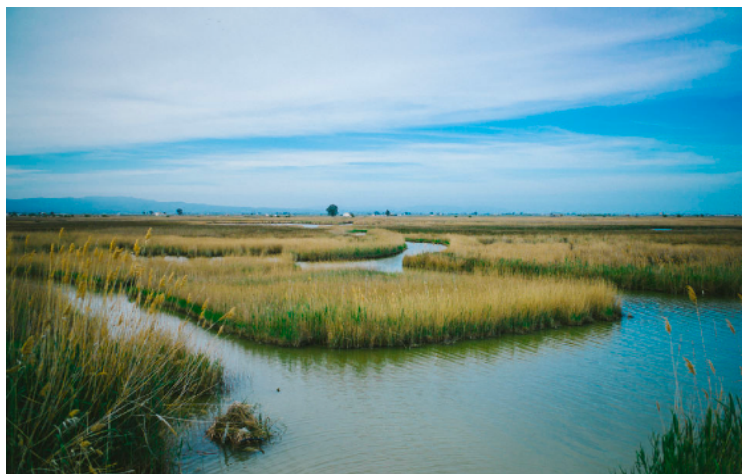
A quien va dirigido

Este retiro está abierto a todas las personas, sin necesidad de experiencia previa. Tanto si eres principiante como si ya conoces la cestería, te invitamos a sumergirte en un fin de semana de descubrimiento y cuidado personal, donde las manos tejen, el cuerpo se mueve con conciencia y la naturaleza del Delta del Ebro te acompaña en cada instante de calma y regeneración.

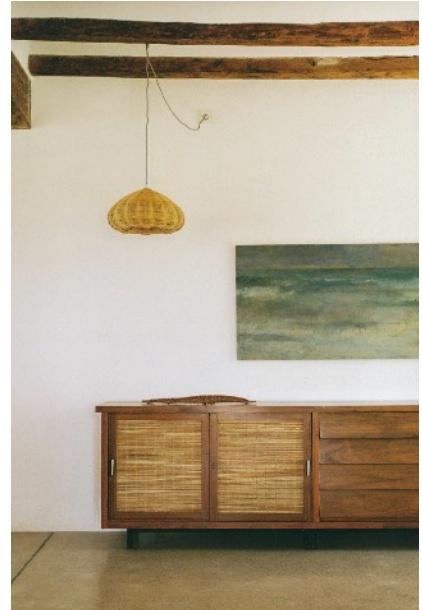
Delta de l'Ebre

El Delta del Ebro es una de las zonas naturales más singulares de la península, un espacio de humedales, lagunas y extensos arrozales que cambian de color con cada estación. Su paisaje abierto y tranquilo lo convierte en un lugar ideal para desconectar del ritmo cotidiano y disfrutar de la naturaleza.

La casa se encuentra en el corazón de delta, rodeada de campos de arroz, ofreciendo un entorno silencioso y rodeado naturaleza. Desde donde se puede contemplar la amplitud del Delta, escuchar las aves y sentir la calma característica de este territorio único.



La Casa

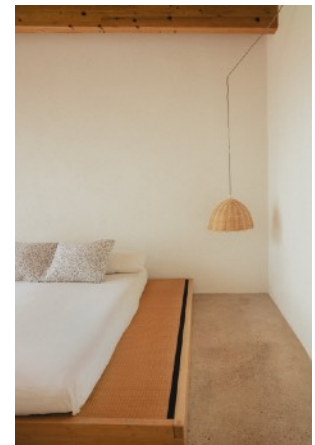


La casa- taller de la artesana, **Mas Entreserres**, es el lugar idóneo para realizar este retiro.

Se trata de una casa de principios de siglo XX, restaurada en 2014: vigas de madera, paredes de piedra pintadas de blanco y grandes ventanales, las vistas son impresionantes, cada ventana es como un gran lienzo. Es una casa amplia, luminosa y muy cómoda, pensada tanto para disfrutar de la convivencia como para descansar. Sus grandes ventanales ofrecen vistas abiertas a los arrozales, creando una sensación de amplitud y conexión constante con el paisaje del Delta.

En el exterior, un jardín con una piscina invitan a relajarse y disfrutar de las espectaculares visuales que rodean la casa, en plena armonía con el entorno natural.

La casa dispone de dos acogedoras salas de estar con estufa de leña, un gran estudio, una cocina-comedor muy espaciosa, dos baños completos y cuatro habitaciones (dos con camas individuales y dos con cama doble), con capacidad máxima para ocho personas.



fotos by Kamila Solarz

La Comida

Ofreceremos una cocina de temporada, sana y con productos locales.

Las cenas y el almuerzo del sábado serán ligeros y equilibrados a base de verduras y ensaladas, cereales, proteínas animales y vegetales, lácteos y frutas.

Los desayunos serán tipo bufet con café, infusiones y té, frutas, cereales, lácteos, pan, quesos y embutidos.

A cualquier hora habrán disponibles infusiones, cafés, frutas y agua.

El almuerzo del domingo, como cierre del retiro haremos una paella típica de la zona con arroz del Delta de l'Ebre.

*Por favor, contactar con nosotros si seguís algún tipo de dieta, tenéis alguna intolerancia o alergia, así podremos diseñar un menú apropiado a vuestras necesidades.



EL TALLER DE CESTERIA

La Artesana



foto by Kamila Solarz

Soy Montse Roa, diseñadora especializada en fibras vegetales. Entiendo la artesanía como una práctica viva que combina técnica, sensibilidad y respeto por la naturaleza.

Mi trabajo une el conocimiento tradicional, la mirada contemporánea y un profundo vínculo con el territorio, especialmente con el paisaje del Delta del Ebro, donde nació este proyecto.

Cada pieza que creo es un diálogo entre la materia y las manos; una forma de dar vida a la belleza desde la sencillez y la honestidad.

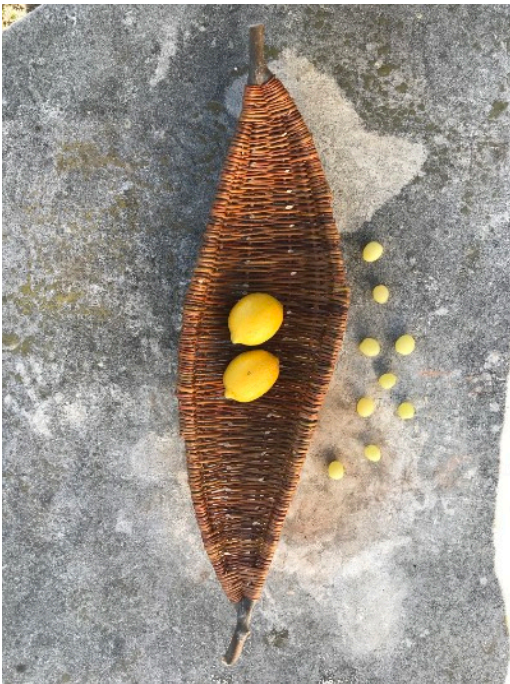
Hay caminos que se tejen poco a poco, con el tiempo y con las manos. El mío es uno de ellos.

Cada pieza es una forma de pensar con las manos. De cuidar los detalles. De honrar la tradición mientras abro la puerta a nuevos lenguajes.

Además de crear, me apasiona enseñar y compartir. Imparto formación en escuelas de diseño y universidades, así como asesoramiento personalizado a otros profesionales. Esto me ha llevado a descubrir que este intercambio es esencial para mí: me ayuda a investigar, aprender constantemente y explorar los límites del diseño y del oficio.

En 2025 me he asociado a la *Associació de Cistellers i Cistelleres* y he obtenido el *Carnet de Artesana*. Un reconocimiento que no solo me ilusiona, sino que refuerza mi compromiso con una manera de hacer: cercana, consciente y arraigada.

La Pieza



En este retiro realizaremos este lindo frutero, para ello utilizaremos mimbre salvaje que recogeremos en la propia finca para realizar la estructura orgánica de la pieza y tejaremos con mimbre del país.

Se trata de un proceso lento, que empieza quince días antes que empiece el retiro, sumergiendo las fibras vegetales en agua para que puedan estar con la flexibilidad óptima al empezar el retiro.

Cada participante realizará una pieza única y singular, aprenderá a construir la estructura, caparazón de la pieza con ramas que el mismo escogerá y cortará de las vimeteras salvajes, para luego, con un mimbre más delgado y fino, tejer la estructura de la pieza.

Los participantes disfrutaran de trabajar con las manos y estar en contacto de fibras vegetales bajo un ritmo repetitivo de tejido que los llevará a una concentración y al aquí y al ahora.

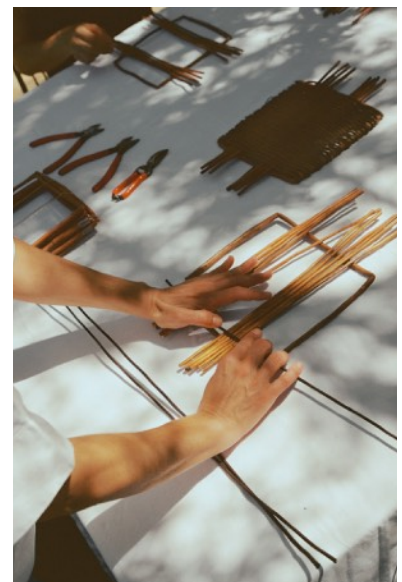


foto by Kamila Solarz

EL TALLER DE MOVIMIENTO

La Bailarina



foto by Alba Montañez

Soy Cecilia Colacrai, bailarina, creadora independiente y docente de danza contemporánea. Actualmente desarrollo diversos proyectos artísticos, entre ellos *R.A.V.E.* y *RUGE*, y co-dirijo el Colectivo Big Bouncers junto a Mireia de Querol y Anna Rubirola.

He tenido la oportunidad de colaborar con artistas y compañías como Carlota Subirós, Joao Lima y Compañía Mal Pelo, además de participar en proyectos enfocados en la investigación de los lenguajes escénicos, la composición y las metodologías de transmisión artística.

Imparto clases desde 1997 en Argentina, Barcelona y en distintas ciudades de Europa y Latinoamérica. Actualmente formo parte del equipo docente del Institut del Teatre (CSD y CPD) y de la escuela Moveo.

www.ceciliacolacrai.com

La intención de estos encuentros dentro de un marco de creación de una pieza de cestería es la de movilizar, articular y relajar nuestro cuerpo antes o después de un trabajo manual, así como generar un espacio de respeto y confianza para todas las participantes.

Durante la creación de un objeto, nuestra atención o postura puede producir tensiones, ya que el cuerpo está concentrado en un material externo a él.

Cómo lograr una buena postura cuando estamos sentadas durante largo rato? Que ejercicios o movimientos pueden ayudarnos a soltar o relajar las zonas que más se tensan durante el trabajo manual? Cómo, a través del movimiento y el juego, podemos generar espacios comunes, respetuosos y divertidos?

Para esta actividad se recomienda llevar ropa y zapatillas cómodas y un mat de yoga.

Participantes

Este retiro está pensado para un grupo reducido, de entre 4 y 8 participantes, lo que permite una atención cercana y un ambiente íntimo, favoreciendo una experiencia profunda y personalizada.

Opciones de participantes:

Opción 1: Habitación Compartida con otra persona

Opción 2: Habitación Individual con cama doble

Opción 3: Participación Diurna (Incluye almuerzos y talleres, sin pernoctar)

Opción 4: Acompañante (incluye alojamiento y pensión completa, sin talleres)

Que incluye el retiro

3 días y 2 noches en Mas Entreserres, con una cocina sana, de temporada y proximidad; el uso de los distintos espacios dentro y fuera de la casa y los talleres de retiro (con las excepciones de los participantes diurnos y los acompañantes)

*Taller de cestería

*Taller de movimiento y relajación

2 cenas

2 almuerzos

2 desayunos

2 noches en habitación compartida o individual

Y el material necesario y herramientas para crear las piezas de cestería

*Ver explicaciones de los talleres más abajo

Que no incluye

Desplazamiento hasta la casa

Seguro de viaje

Y cualquier otro concepto que no aparezca en "que incluye el precio".

Que debes traer

Ropa y calzado cómodo para las sesiones de movimiento y relajación.

Un mat de yoga o pilates, en el caso que tengas, sino te facilitaremos uno.

Inscripción

Contacta conmigo vía mail: monroa@gmail.com o por teléfono: 667933349. Estaré encantada en atenderte y facilitarte toda la información que necesites y también te ayudaré a formalizar tu inscripción.

Como llegar

La casa se encuentra en la carretera que va de Amposta a la Urbanizació Els Eucaliptus, en la playa. Es la carretera TV-3405 y la casa está en el km 12, delante del desvío a POBLENOU.

Las coordenadas:

40.684425, 0.706036

40°41'03.9"N 0°42'21.7"E

Ubicación exacta de la casa en Google Maps:

<https://maps.app.goo.gl/MgY1vJt7C1cSYKU18>

Cancelación

En caso de querer cancelar la plaza o no poder asistir al retiro reintegraremos el importe de la reserva sólo si podemos reemplazar tu reserva con otra inscripción y siempre que sea un mes antes de la fecha del retiro.

Si por algún motivo ajeno nos vemos obligados a cancelar el retiro, se te reembolsará la totalidad de la reserva.

Al realizar tu reserva indicas que has leído y aceptado los términos y condiciones del documento.

FAQS

¿Existe la opción de venir con un acompañante que no participe en el taller?

Sí, es posible. En ese caso, la persona acompañante disfrutará de todas las comidas de los tres días (2 desayunos, 2 almuerzos y 2 cena) y compartirá habitación con la persona que está acompañando. Y podrá utilizar todos los espacios interiores y exteriores de la casa.

¿Cómo será la comida?

La alimentación será saludable y adaptada al entorno. Si tienes alguna intolerancia o alergia, por favor comunícalo con antelación, y nos adaptaremos a tus necesidades. La casa esta equipada con una cocina que podemos utilizar, así que si necesitas algún alimento muy concreto, puedes traerlo sin problema.

¿Cómo llegar a la casa donde se realiza el taller?

Se puede llegar en coche propio o taxi. No hay líneas directas de bus o tren hasta el alojamiento.

¿Qué estaciones de tren están más cerca? Y de autobús?

La estación de tren más próxima es L'Aldea-Amposta-Tortosa y también se puede llegar en

autobús con la compañía HIFE y la parada más próxima es Amposta. Existe la posibilidad de organizar la recogida de participantes y también hay servicio de taxi en las dos estaciones. Si tienes pensado venir en tren o autobús, comunícalo con antelación y vemos cual es tu mejor opción de llegada.

¿Cuáles son los aeropuertos más cercanos?

Los aeropuertos de Barcelona y Reus. En ambos casos es necesario alquilar un coche o tomar un taxi para llegar al alojamiento.

¿Qué pasa si llego con retraso usando transporte público?

En caso de retraso, avísanos lo antes posible para poder adaptarnos a tu llegada.

¿Cómo puedo hacer la reserva y el pago?

La reserva queda confirmada una vez realizado el pago. Puedes hacerla directamente a través del enlace que te facilitaré o ponerte en contacto con Montse Roa que estará encantada en atenderte y ayudarte a realizar tu reserva.

¿Qué sucede si tengo que cancelar mi reserva?

Reintegraremos el importe total de la reserva sólo si podemos reemplazar tu reserva con otra inscripción y siempre que sea un mes antes de la fecha del retiro.

¿Qué ocurre si el taller o retiro se cancela?

En ese caso se reembolsará el importe íntegro de la reserva.

¿Qué material tengo que llevar?

Para los talleres de movimiento y relajación se recomienda traer ropa y calzado cómodo; y una esterilla o mat de yoga, si dispones de ella, sino se te facilitará una.

¿Podré llevarme las piezas que realice durante el retiro?

Sí, claro! Al finalizar te llevarás contigo las piezas que hayas creado.

¿Cuántos participantes puede haber en el retiro?

El grupo será reducido, de entre 4 y 8 personas, para garantizar una experiencia personalizada.

Si tienes cualquier otra pregunta, no dudes en contactarme:

Montse Roa
667 933 349
monroa@gmail.com