

INICIACIÓN

RITO DE RAÍZ EN LA TIERRA

PACHAMAMA



Sonia Donati

Una jornada iniciática en la naturaleza para volver a lo esencial
en la Celebración del día de la Pachamama.

Un espacio para enraizarte, limpiar y reordenarte desde la raíz,
en conexión con el cuerpo, la tierra y lo sagrado.

1 DE AGOSTO • MINIRETIRO • 10 A 18 HS.
EXALTACIÓN DE LA CRUZ • BUENOS AIRES

WWW.SONIADONATI.COM

Intro

Iniciación Pachamama



Hay momentos en los que la vida pide algo más que entender. Pide ser vivida, atravesada, encarnada. Este encuentro nace desde esa necesidad.

En un tiempo donde lo virtual ocupa gran parte de nuestros vínculos, donde todo parece suceder a través de pantallas, volver a lo presencial se convierte en un acto casi revolucionario.

Mirarnos, tocarnos, respirar el mismo aire, compartir el silencio, la emoción y la presencia real.

Porque hay procesos que no pueden suceder en lo mental.

Necesitan cuerpo.

Necesitan tierra.

Necesitan otros.

Este espacio es una invitación a salir del ruido y regresar a lo esencial: al pulso natural, al ritmo interno, a la experiencia directa de estar vivo.

El 1 de agosto no es una fecha más. Es el Día de la Pachamama, una celebración ancestral de los pueblos andinos que honra a la Madre Tierra como dadora de vida, sostén y sabiduría.

En esta cosmovisión, la tierra no es un recurso. Es un ser vivo con el que estamos en relación constante.

Este día abre un portal simbólico y energético. Un momento donde la pausa, la gratitud y la intención toman un lugar central.

Y en ese contexto, nos reunimos.

La transformación llega cuando te animás a atravesarla.

Dicho eso, lo que suele abrirse en este tipo de experiencias es:

- Enraizamiento real

Volvés al cuerpo, bajás la mente y recuperás una sensación de sostén interno que no depende del afuera.

- Orden interno

A través del trabajo sistémico y ritual, muchas cosas que estaban confusas empiezan a acomodarse: vínculos, decisiones, emociones.

- Liberación emocional

El cuerpo encuentra espacio para soltar lo que viene cargando: tensión, cansancio, emociones no expresadas.

- Conexión con lo sagrado y la naturaleza

Deja de ser algo conceptual. Se vuelve experiencia directa, sentida.

- Claridad

Cuando bajás el ruido, aparece dirección. No desde la cabeza, sino desde un lugar más alineado.

- Apertura del corazón

La ceremonia de cacao y el campo grupal habilitan una sensibilidad distinta: más conexión, más verdad, más registro.

- Cierre de ciclos

El ritual de fuego permite marcar un antes y un después. Soltar con intención y abrir lo nuevo con conciencia.

- Sentido de pertenencia real

Compartir con otros en este tipo de espacios genera vínculos más auténticos, sin máscaras.

- Regulación del sistema nervioso

El contacto con la naturaleza, la música y la presencia ordenan el cuerpo a un nivel profundo.



VOLVER A CASA

La Pachamama es madre, sostén y origen: la tierra viva que nos nutre, nos contiene y nos enseña a volver a lo esencial.

Retiro de 1 día en la Naturaleza

Un mini retiro de un día es una pausa consciente dentro de la vida cotidiana.

Un espacio breve pero profundo donde salís del ritmo habitual para entrar en contacto con vos, con tu cuerpo y con algo más esencial.

No es una escapada ni una desconexión superficial.

Es un encuentro intencional que tiene inicio, proceso y cierre, pensado para que en pocas horas puedas abrir, atravesar y ordenar algo interno.

A diferencia de un retiro largo, no necesitás irte lejos ni varios días. Pero sí necesitás disponibilidad para estar presente.

Es un reset.

Un volver a vos, en un entorno cuidado, acompañado y con propósito.

Index

Seis Momentos

Apertura del espacio

Sahumado y presencia

Comenzamos preparando el cuerpo y el campo.

A través del sahumado, limpiamos y abrimos el espacio energético, dejando atrás el ritmo externo para entrar en un estado de mayor presencia.

Ceremonia de Cacao

Apertura del Corazón

Entramos en la medicina del cacao como portal hacia la sensibilidad.

El corazón se abre, las defensas bajan y lo que necesita ser visto comienza a emerger.

No buscamos forzar nada.

Solo habilitar un espacio donde sentir sea seguro.

Corpachada

Ofrenda a la tierra

Honramos a la Pachamama a través de un acto ancestral de reciprocidad.

Dar para recibir. Reconocer que somos parte, no separados.

En esta práctica, ordenamos desde lo simple: agradecer, soltar, pedir, y volver a vincularnos con la tierra como sostén.

Cantos Ceremoniales

El sonido como guía

Piano, guitarra y cantos acompañan lo que se va moviendo, abriendo espacio para que la emoción encuentre su propio cauce.

Constelaciones Familiares

Mirada sistémica

Aquello que hoy está desordenado puede encontrar su lugar.

Ritual de Fuego

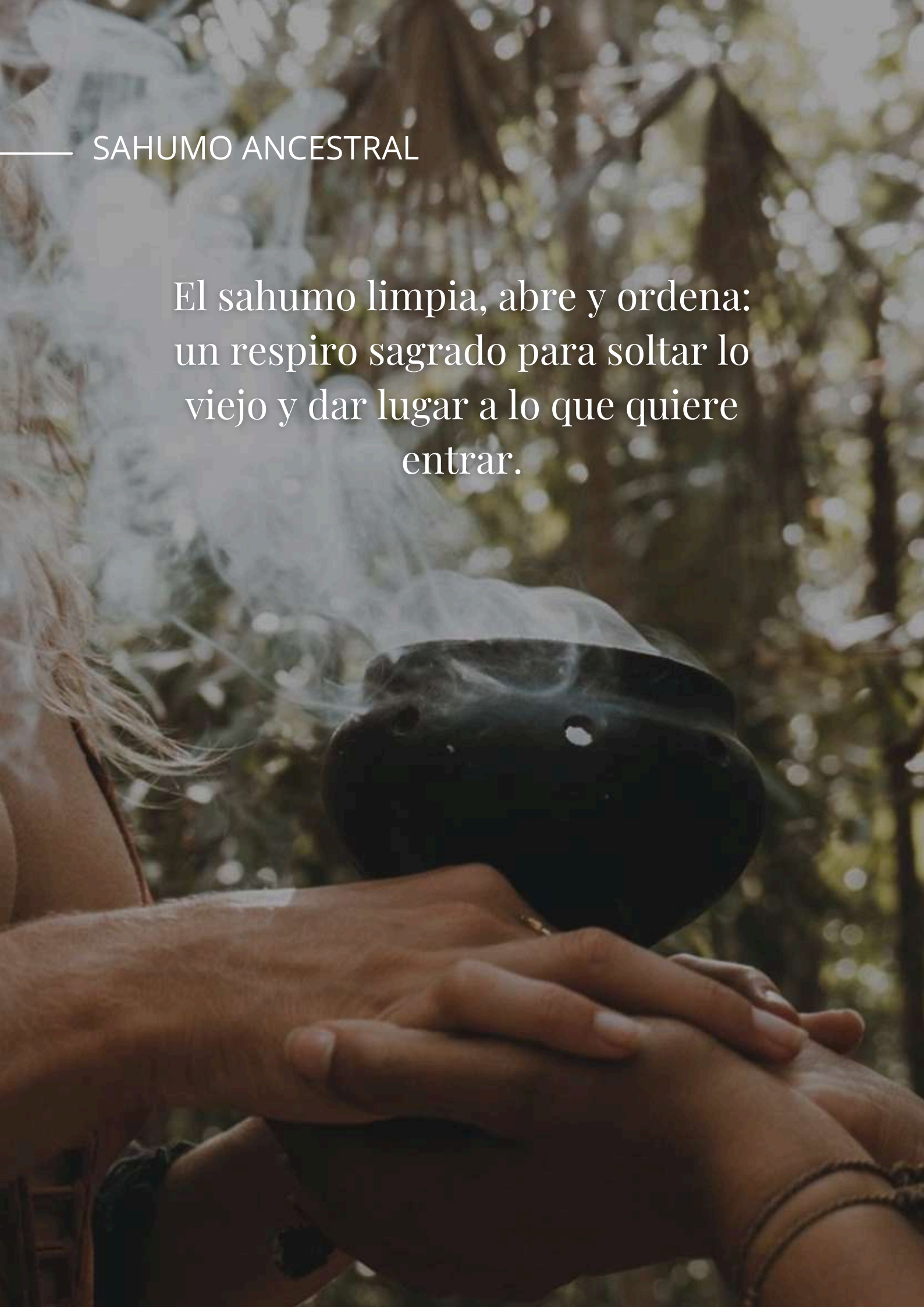
Cierre y transformación

Un acto consciente para soltar lo que ya cumplió su ciclo y abrir espacio a lo nuevo.



SAHUMO ANCESTRAL

El sahumo limpia, abre y ordena:
un respiro sagrado para soltar lo
viejo y dar lugar a lo que quiere
entrar.



Sahumo Ancestral

El *sahumo ancestral* es una práctica ceremonial de limpieza, ofrenda y comunicación espiritual que consiste en quemar hierbas, resinas o maderas sagradas para generar humo. Ese humo no es solo “aroma”: es considerado un vehículo de intención, un puente entre el mundo humano y el espiritual.

En las comunidades andinas, especialmente en la tradición vinculada a la Pachamama, el sahumo tiene un rol profundo y específico, sobre todo el 1 de agosto, día de su celebración.

Qué representa el sahumo en este contexto

El humo es visto como:

- Un canal de comunicación con la tierra y los espíritus (apus, ancestros)
- Un purificador energético de personas, espacios y objetos
- Un acto de respeto y apertura antes de cualquier ceremonia

Para qué lo utilizaban el 1 de agosto

En el marco de la ofrenda a la Pachamama (también llamada “corpachada”), el sahumo se usaba para:



SAHUMO ANCESTRAL

1. Limpiar antes de ofrendar

Antes de hacer cualquier entrega a la tierra, se sahumaban los cuerpos, el espacio y los elementos rituales.

No se entra en vínculo con la tierra desde lo denso o cargado.

2. Abrir el ritual

El sahumo marcaba el inicio del momento sagrado. Era una forma de decir: "estamos entrando en otro plano de conciencia".

3. Acompañar las intenciones

Cada persona podía sahumarse mientras pedía, agradecía o soltaba. El humo "eleva" esas intenciones.

4. Proteger el espacio ceremonial

Se creaba un campo energético cuidado, evitando interferencias o energías no deseadas.

5. Honrar a los elementos y a los ancestros

El humo también es una ofrenda en sí misma. No solo se ofrece comida o bebida a la tierra, también se ofrece aroma, fuego y aire.

SAHUMO ANCESTRAL



Qué se sahumaba tradicionalmente

Depende de la región, pero suelen usarse:

- Hierbas locales (como muña, ruda, romero)
- Resinas naturales
- Maderas sagradas

Todo con un criterio: no es lo que quemás, es desde dónde lo hacés.

La clave que muchas personas pasan por alto
El sahumo no es un “paso decorativo” ni algo estético.

Es un acto de conciencia.
Sin intención, es solo humo.
Con presencia, es medicina.

A close-up photograph of several cacao pods hanging from a dark, textured branch. The pods are in various stages of ripeness, with some showing a vibrant red color and others appearing more muted or greyish. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a lush environment.

CEREMONIA DE CACAO

El cacao abre lo que la mente no puede sostener y la verdad del corazón empieza a hablar.

CEREMONIA DE CACAO



Una **ceremonia de cacao** es un espacio ritual y consciente donde se utiliza el cacao en su forma más pura como una planta maestra que acompaña procesos emocionales, energéticos y espirituales. No es una experiencia recreativa ni gastronómica: es una práctica de apertura, conexión y presencia.

El *cacao*, conocido botánicamente como *Theobroma cacao* —“alimento de los dioses”—, ha sido utilizado durante siglos por culturas originarias de Mesoamérica y América del Sur en contextos ceremoniales, como puente entre el cuerpo físico y el mundo sutil.

Propiedades del cacao ceremonial

Cuando se trabaja con cacao puro, sin procesar y de grado ceremonial, sus componentes actúan tanto a nivel físico como emocional:

- Es rico en teobromina, un estimulante suave que activa el sistema cardiovascular sin generar el impacto del café.
- Favorece la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar, como la serotonina y la anandamida.
- Aumenta la sensibilidad corporal y la conexión con el corazón.
- Facilita estados de introspección, apertura emocional y claridad mental.

CEREMONIA DE CACAO

Beneficios de la ceremonia

La experiencia no depende solo del cacao, sino del contexto ritual en el que se lo integra. En ese marco, puede:

- Abrir el campo emocional para liberar bloqueos o tensiones internas.
- Profundizar la conexión con uno mismo y con el momento presente.
- Acompañar procesos de sanación, duelo o transformación.
- Expandir la percepción y la capacidad de escucha interna.
- Generar un estado de mayor coherencia entre mente, cuerpo y emoción.

Cómo se prepara el cacao

El cacao ceremonial se prepara de forma simple y respetuosa, manteniendo su pureza:

- Se utiliza pasta de cacao 100% pura, sin azúcar ni aditivos.
- Se calienta con agua (o leche vegetal) sin llegar a hervir, para preservar sus propiedades.
- Puede llevar especias como canela, cayena o vainilla, según la intención de la ceremonia.
- Durante su preparación, se sostiene una intención clara: el estado interno de quien lo prepara también forma parte del proceso.



CÓMO ES LA CEREMONIA

“Cacao sagrado, medicina de la tierra, abre mi corazón con suavidad y verdad.

Que tu sabiduría me guíe hacia adentro, que lo que tenga que ser visto, sea visto, y lo que tenga que ser liberado, encuentre su camino.

Honro a la Pachamama que sostiene este cuerpo, honro a mis ancestros que caminan conmigo, y me dispongo a recibir con presencia, respeto y apertura.

Que esta ceremonia sea un puente entre lo que soy hoy y la versión de mí que está lista para emerger.”

Cómo es la Ceremonia?

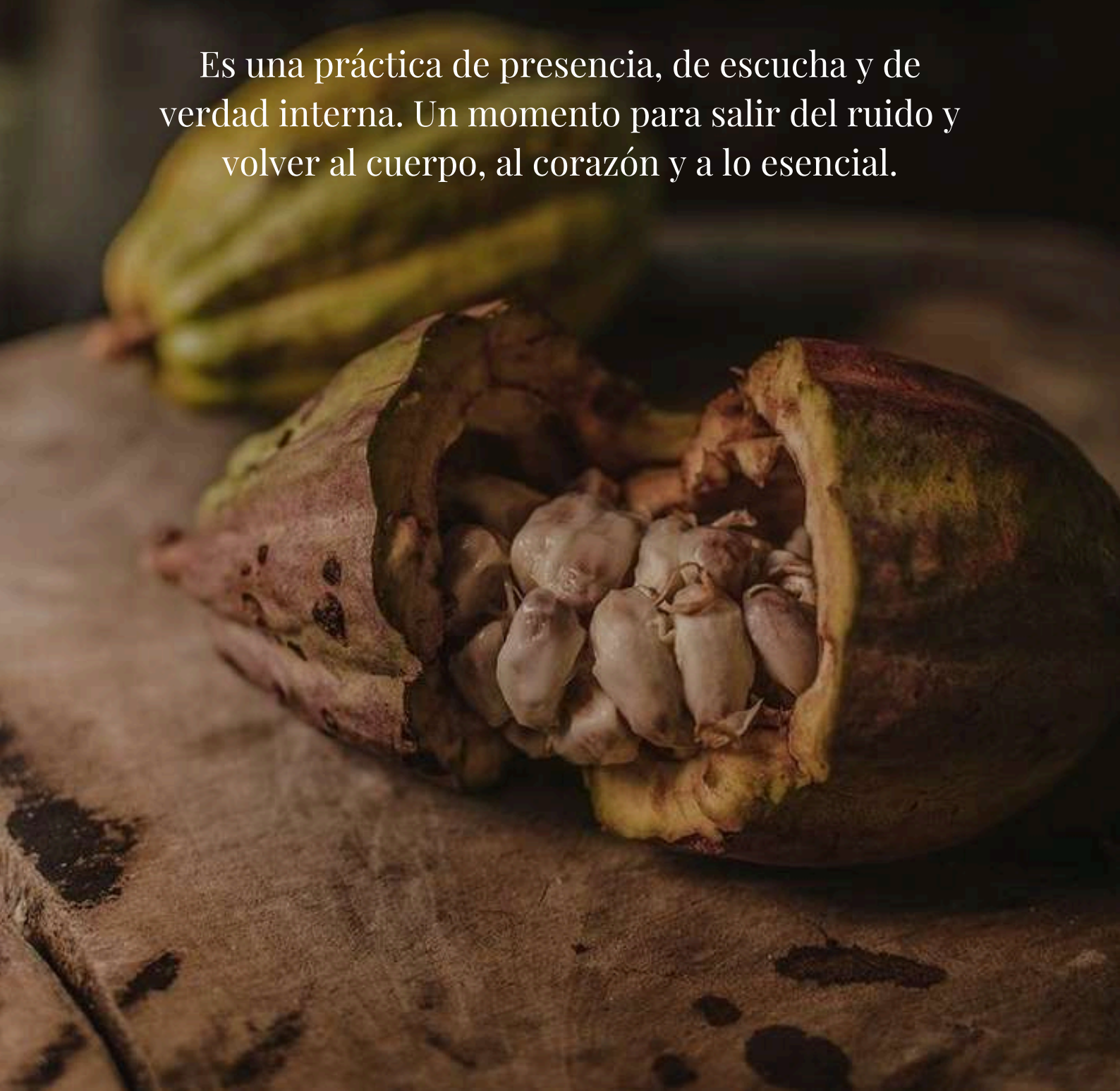
Cada facilitador imprime su propia impronta, pero hay una estructura que sostiene la experiencia:

- **Apertura del espacio:** se delimita el campo ceremonial, con sahumo, música o silencio.
- **Toma del cacao:** se bebe de forma consciente, conectando con la intención personal.
- **Proceso interno:** incluye meditación, respiración, música en vivo, canto, movimiento o dinámicas de introspección.
- **Integración:** se acompaña el cierre para que lo vivido pueda asentarse y traducirse en claridad o decisiones concretas.

CEREMONIA DE CACAO

La ceremonia de cacao no “te lleva” a ningún lugar: crea las condiciones para que puedas encontrarte con lo que ya está en vos, pero no siempre tiene espacio para emerger.

Es una práctica de presencia, de escucha y de verdad interna. Un momento para salir del ruido y volver al cuerpo, al corazón y a lo esencial.



CORPACHADA

En la corpachada, no damos para recibir:
recordamos que todo ya nos fue dado por la
Tierra.



Corpachada

La corpachada es una **ceremonia ancestral de ofrenda a la Pachamama**, en la que se entrega alimento, bebida y elementos simbólicos a la tierra como gesto de reciprocidad, agradecimiento y vínculo consciente.

No es un ritual para “pedir desde la falta”, sino un acto de equilibrio: devolver a la tierra una parte de todo lo que sostiene la vida.

Por qué se hace el 1 de agosto

El 1 de agosto marca, en muchas culturas andinas, el momento en que la tierra “abre su boca”. Es un tiempo energético en el que la Pachamama está más receptiva a recibir ofrendas.

Coincide con el inicio de un nuevo ciclo agrícola en regiones del hemisferio sur: la



tierra ha atravesado el invierno, está en un estado de quietud profunda, y comienza a prepararse para volver a dar.

Por eso, la corpachada en esta fecha tiene una intención clara: agradecer, nutrir y pedir permiso para lo que viene.

En qué consiste la ceremonia

Aunque puede variar según la región o el facilitador, hay una estructura esencial que sostiene la corpachada:

1. Apertura del espacio

Se delimita el momento ceremonial. Puede incluir sahumo, silencio o palabras de intención. Se reconoce que no es un acto cotidiano, sino sagrado.



CORPACHADA



2. Preparación de la ofrenda

Se reúnen elementos que representan abundancia, sustento y gratitud.

Tradicionalmente se incluyen:

- Alimentos (granos, frutas, pan)
- Bebidas (vino, chicha, agua)
- Hojas, flores o hierbas
- Elementos simbólicos personales

Cada elemento no se coloca al azar: lleva intención.

3. Entrega a la tierra

Se abre un pequeño hoyo en la tierra y se colocan las ofrendas.

Mientras se hace, cada persona puede agradecer, pedir o soltar algo.

Este es el corazón de la ceremonia:

reconocer que la tierra no es un recurso, es un vínculo.

4. Cierre e integración

Se tapa la ofrenda, se agradece y se cierra el espacio.

No desde lo mental, sino desde la presencia.



CANTOS CEREMONIALES

El canto ceremonial no busca ser perfecto, busca abrir el canal para que lo sagrado se exprese a través de vos.

Cantos Ceremoniales y Mantras

Qué son los cantos ceremoniales:

Son canciones simples, repetitivas y cargadas de intención, muchas veces provenientes de tradiciones ancestrales o creadas dentro de un contexto espiritual. No buscan lucimiento ni técnica perfecta.

Buscan presencia, vibración y conexión. A través de la repetición, la voz y el ritmo, generan:

- Enraizamiento en el cuerpo
- Apertura emocional
- Sentido de pertenencia y conexión con el grupo
- Acceso a estados más profundos de percepción

Qué son los mantras:

Un mantra es un sonido, palabra o frase que se repite de forma consciente para enfocar la mente y dirigir la energía.



Proviene de tradiciones como el Hinduismo y el Budismo, donde se entiende que el sonido tiene un impacto directo en el sistema interno.

La repetición del mantra:

- Calma el ruido mental
- Ordena la atención
- Genera estados de concentración y meditación
- Activa determinadas cualidades internas (paz, claridad, fuerza, apertura)

Por qué se usan en este tipo de celebraciones

En ceremonias como la de la Pachamama, el cacao o cualquier ritual de conexión, los cantos y mantras cumplen funciones clave:

CANTOS CEREMONIALES Y MANTRAS



Sostienen el proceso emocional

Cuando algo se mueve internamente, la mente intenta controlar. El sonido ayuda a soltar ese control y a dejar que el proceso suceda.

Unifican la energía del grupo

Varias personas cantando o repitiendo juntas entran en una misma frecuencia.

Se crea un campo compartido que potencia la experiencia.

Anclan la presencia

El ritmo y la repetición traen al cuerpo. Sacan de la dispersión mental.

Abren y cierran espacios rituales

Marcan momentos: inicio, profundización, integración, cierre.

La clave que define todo:

No es la canción.

No es el idioma.

No es la afinación.

Es la intención con la que se canta.

Un canto sin presencia es solo sonido.

Un canto con intención... es guía, sostén y transformación.

A group of people holding hands in a circle outdoors. In the foreground, a colorful woven basket sits on the ground. On the right, a person wears a vibrant, multi-colored woven skirt. The background is a blurred natural setting.

— CONSTELACIONES FAMILIARES

En Constelaciones familiares, lo que no se dijo encuentra voz y lo que estaba en desorden vuelve a su lugar.

Constelaciones

Familiares

Las constelaciones familiares son una herramienta terapéutica y sistémica que permite hacer visible lo que está oculto en la dinámica de un sistema familiar: lealtades inconscientes, patrones repetidos, vínculos no resueltos y cargas emocionales que muchas veces no nos pertenecen, pero que seguimos sosteniendo.

Este enfoque fue desarrollado por Bert Hellinger y parte de una idea central: no vivimos solo nuestra historia individual, sino también la historia emocional de nuestro sistema.

Para qué sirven

Las constelaciones no trabajan desde el análisis racional, sino desde la experiencia directa. Permiten:

- Detectar patrones que se repiten (en relaciones, dinero, salud, decisiones)
- Comprender el origen de bloqueos o conflictos actuales
- Liberar cargas emocionales heredadas o asumidas inconscientemente
- Reordenar internamente el vínculo con la familia y con la propia historia
- Recuperar energía vital que estaba atrapada en dinámicas no resueltas



CONSTELACIONES FAMILIARES



No se trata de “revivir el pasado”, sino de darle un lugar para que deje de interferir en el presente.

Cómo funcionan

En una constelación, se representa el sistema familiar (o una situación específica) a través de personas que actúan como representantes.

A partir de esa representación, emerge información que no es evidente desde la mente: dinámicas ocultas, emociones no expresadas, exclusiones, desbalances.

El facilitador guía el proceso hacia un orden más coherente, donde cada elemento ocupa su lugar. Ese reordenamiento no es solo simbólico: genera un impacto interno real.

Por qué están dentro de esta ceremonia

Integrar constelaciones familiares en el marco de una ceremonia (como la de Pachamama o cacao) no es casual.

La ceremonia abre un estado de mayor sensibilidad, presencia y conexión. Desde ahí, el trabajo sistémico se vuelve más profundo y accesible.

En este contexto, las constelaciones:

Acceden más rápido a lo esencial. La mente está menos activa, el cuerpo más disponible. Lo importante aparece sin tanta resistencia.

Se sostienen emocionalmente

El campo ceremonial (música, grupo, intención) contiene lo que emerge, evitando que la experiencia quede solo en lo mental.

Se integran de forma más orgánica

RITUAL DE FUEGO

En el ritual de fuego, lo que soltás se vuelve luz y lo que transformás deja de pesarte.



CIERRE

Ritual de Fuego



Un ritual de fuego es una práctica ceremonial donde el elemento fuego se utiliza como agente de transformación, cierre y transmutación. No es solo encender una llama: es un acto consciente en el que se entrega al fuego aquello que ya cumplió su ciclo.

En muchas tradiciones, el fuego es visto como un puente entre lo material y lo sutil: lo que entra en él cambia de forma, se libera y se eleva.

Cómo se hace:

1. Apertura e intención

Se crea un momento de presencia. Cada persona identifica qué quiere soltar, cerrar o transformar.

2. Escritura o simbolización

Eso que se desea liberar se puede escribir en un papel o representar con algún elemento simbólico.

3. Entrega al fuego

Uno a uno, los participantes colocan su papel u objeto en el fuego.

Este acto no es mecánico: es una decisión interna llevada a lo concreto.

4. Observación y presencia

Se observa cómo el fuego consume lo entregado. No desde la mente, sino desde el cuerpo.

Es el momento donde sucede la transmutación.

5. Cierre

Se agradece y se integra lo vivido. El fuego no solo "quita", también deja espacio para lo nuevo.

RITUAL DE FUEGO

Por qué se usa para el cierre de la ceremonia

El ritual de fuego tiene un rol específico al final del proceso:

Marca un antes y un después

Después de atravesar una ceremonia (cacao, constelaciones, trabajo emocional), queda información abierta. El fuego ayuda a cerrar el ciclo.

Permite soltar de forma concreta. No queda en una intención abstracta. Hay un gesto físico que acompaña la decisión interna.

Ordena el proceso emocional. Lo que se movió durante la experiencia encuentra un canal de salida y transformación.

Integra lo vivido. El cierre no es solo terminar: es darle sentido a lo que pasó y permitir que se asiente.

El fuego no hace el trabajo por vos.

El fuego transforma lo que vos estás dispuesto a soltar. Por eso, no importa tanto el papel que quemás, sino la honestidad con la que entrás en ese acto. Ahí es donde el ritual deja de ser simbólico... y se vuelve real.

Sonia Donati

Soy Sonia Donati, facilitadora de procesos de transformación profunda y creadora de experiencias que tocan el alma.

Mi camino comenzó mucho antes de que pudiera nombrarlo: en la búsqueda silenciosa, en los viajes que me llevaron lejos de todo lo conocido, en los círculos de mujeres, las ceremonias y los espacios sagrados que me enseñaron que sanar es también un acto de valentía.

Durante años recorrí el mundo con una mochila y una pregunta: ¿cómo se vive una vida verdadera?

Esa búsqueda me llevó a India, Egipto, Perú, Tailandia, México y otros rincones del planeta donde me formé en distintas tradiciones, recibí iniciaciones y aprendí de maestros que me mostraron que el camino siempre vuelve adentro.

Mi trabajo integra yoga, reiki, constelaciones familiares, trabajo con plantas sagradas y rituales ancestrales, en una alquimia que no sigue un solo linaje sino que honra la sabiduría de cada tradición.

Contacto:
+5491140334171
@soniaddonati_



Cada retiro que facilito es un espacio vivo: diseñado para que quienes llegan puedan soltar lo que ya no les pertenece y reconectar con su propia esencia.

Las constelaciones familiares son parte central de mi práctica. Trabajo con las memorias que se heredan sin elegirlas, con los vínculos que pesan y los patrones que se repiten de generación en generación. Desde ese lugar de honra y comprensión, algo se reorganiza profundamente en el sistema.

Hoy vivo viajando, guiando retiros y ceremonias en lugares que tienen su propia inteligencia: montañas, desiertos, selvas y templos que sostienen el proceso de quienes se animan a ir más profundo.



ALIMENTACIÓN DURANTE EL ENCUENTRO

El encuentro no incluye comida.

Cada participante deberá traer algo para compartir en el almuerzo, bebidas (sin alcohol), y también algo para la merienda. Si lo deseás, podés traer tu equipo de mate.

El acto de compartir los alimentos es parte del ritual: no se trata solo de comer, sino de honrar lo que la tierra nos da, reconocer su origen y compartirlo de forma consciente con los demás.

Lo simple, cuando es con presencia, también es sagrado.

INVERSIÓN & INSCRIPCIÓN

La inversión del retiro de un día es de \$45.000 ARS. (Cuarenta y cinco mil pesos argentinos, SI LEISTE BIEN!)

No es excluyente: si sentís el llamado a participar, podés escribirme para ver opciones.

Los cupos son limitados y se asignan por orden de confirmación.

Una vez completos, se cierra la inscripción.

NO SE SUSPENDE POR LLUVIA

ES PARA MAYORES DE 18 AÑOS SIN EXCEPCIÓN

COMPLETA TU INSCRIPCIÓN EN:

<https://soniadonati.com/pachamama-iniciacion/>



INSCRIPCIÓN

Para confirmar tu inscripción, será necesario completar un formulario en:

<https://soniadonati.com/pachamama-iniciacion/>

Es para mayores de 18 años SIN EXCEPCIÓN, las constelaciones familiares no son aptas para niños ni bebés.

Tu reserva implica un compromiso de participación. Por este motivo, no se realizan devoluciones del valor total en caso de no poder asistir. En caso de no participar, podés transferir tu lugar a otra persona, informándolo previamente a la organización.

El evento será registrado de manera audiovisual con el propósito de crear un recuerdo para los participantes y también de difundir y preservar estas prácticas ancestrales. Al completar este formulario, aceptás el uso de tu imagen para material de difusión y para su utilización dentro de grupos privados de participantes vinculados al encuentro.

Una vez enviado el formulario, se procederá a realizar el pago correspondiente y, posteriormente, serás sumado/a al grupo de WhatsApp donde se compartirá toda la información previa al encuentro.

ESPACIO

Tierra Firme

Dirección: La Firmeza 188, El Remanso, Exaltación de la Cruz, Buenos Aires. A 50 km de CABA.

En el grupo de wsp podrán combinar entre los participantes para compartir los traslados. (NO ESTÁ INCLUIDO EL TRASLADO)

INICIACIÓN PACHAMAMA

*Te espero!
So*