



## ESPACIO TERAPÉUTICO Y DE TRANSFORMACIÓN

# Descubriendo Casa Sagrada: el poder de la sanación integral

• Un refugio donde la fusión de prácticas como la ancestrología, acupuntura, mindfulness y el acompañamiento nutricional, entre otras, actúan en pro del bienestar interno y externo del ser humano.

POR ANTONIA NÚÑEZ ACEITUNO.

**CURICÓ.** Estefany González Abarca, oriunda de Curicó, se desempeñaba como cosmóloga atendiendo específicamente a mujeres que solían desahogarse mientras ella las escuchaba. Hasta que un día, decidió formarse terapeuta evolutiva y abrir un espacio de sanación. Una opción alternativa, que cada día es más aceptada por la sociedad. "La medicina complementaria deja de ser un concepto "hippie", cuando se va reconociendo cada vez más eviden-

cia científica y el impacto positivo que tiene. Cada terapia es parte importante de tratamientos y del estilo de vida que necesitamos incorporar en estos tiempos en donde la depresión, estrés y ansiedad son síntomas comunes de la sociedad", expresó González.

**¿Cómo nació Casa Sagrada?, ¿qué te llevó a construir ese espacio?**

"Casa Sagrada (@casaagrada) fue inspirada en un proceso de sanación interno, en

donde espacios de terapias online y presenciales fueron parte esencial para integrar una transformación y crecimiento en mi vida. Cuando trabajaba como cosmóloga, escuchaba el sentir y la búsqueda de consejos de mis clientas, así que les iba compartiendo lo que yo estaba experimentando y todo el bienestar que estaba incorporando con resultados reales en mi vida. Desde ahí sentí el llamado a formarme como terapeuta y a comenzar



"La medicina complementaria deja de ser un concepto "hippie", cuando se va reconociendo cada vez más evidencia científica y el impacto positivo que tiene", dijo Estefany González.

a crear un espacio sagrado y seguro que ofreciera experiencias de paz, amor y conexión".

**¿Cuál es la misión principal de Casa Sagrada?**

"La misión principal es ofrecer y facilitar experiencias y herramientas de bienestar para apoyar en procesos de salud mental, emocional y física, mejorando la calidad de vida de las personas. Todo esto a través de mindfulness, sonoterapia, ancestrología, ritos, ceremonias, círculos terapéuticos y más".

**El mundo de la medicina y terapia alternativa, para algunos continúa siendo un poco tabú, ¿cuáles han sido los principales desafíos que se han presentado?**

"En realidad, los desafíos que se presentaron dentro del camino han sido a nivel estructural, ya que al inicio no contaba con un espacio físico fijo y no era algo tan conocido por

las personas. Sin embargo, eso comenzó a cambiar y fui encontrando distintos lugares para abrir con más frecuencia experiencias, además de hacer mayor difusión por redes sociales y flyers. Sobre los tabúes, es un tema que ha cambiado bastante últimamente, porque hay más evidencia científica y estudios que respaldan esta práctica de medicina complementaria".

**¿Cómo ha evolucionado este espacio desde sus inicios?**

"Ha sido una evolución poderosa. Todo comenzó como una idea inspiradora, que comenzó a materializarse abriendo círculos de mujeres desde lugares como el cerro hasta la sala de reuniones del Hospital de Curicó, en donde se abrió un círculo para las matronas. Luego se fueron abriendo espacios de bienestar con distintas temáticas. Se dio paso a los círculos mixtos, y también se facilitaron espacios a diferentes terapeutas de la comuna para que compartieran sus experiencias".

**Y recientemente, ¿ha habido novedades o cambios?**

"En enero de este año, se abrió una gran ceremonia de inicio "Renafest" en colaboración con la terapeuta Javiera Carrasco, y tuvo un maravilloso recibimiento por los asistentes. Hoy en Casa Sagrada se siguen abriendo espacios terapéuticos, en donde se entregan sesiones individuales y grupales, dirigidas también por otras chicas. Y este año, quiero abrir una sucursal fija en Curicó, para que todos puedan venir a conocer y disfrutar de nuestros servicios".

**¿Cómo seleccionas a las terapeutas con las que colaboras?**

"Quienes han participado son terapeutas profesionales a

quienes admiro en lo que se desempeñan, de quienes yo misma he recibido los resultados a través de terapias y sesiones de las que he participado. Y les invito porque considero que más personas necesitan conocer su servicio medicinal. Por ejemplo, están Valery Cortes-Monroy (@val\_cortesmonroy) que es masajista integral, Javiera Carrasco (@senderitoalsole) que trabaja a través de sesiones de movimiento y salud energética, M<sup>a</sup> Ignacia Núñez (@guardianafrutal) que hace acompañamientos de nutrición, purificación y cierres de matriz, y Felipe Morales (@agujas.con.alma) que emplea medicina china y prácticas de Chi Kung".

**Por último, mencionaste que estas prácticas son medicina complementaria, ¿cómo describirías su rol en la sanación?**

"Primero que todo, para mí esto es parte de una necesidad básica, pues es salud; salud mental, consciencia espiritual, física y emocional que sin ellas es difícil vivir de manera digna. Entonces, la medicina complementaria es un canal, es una guía para poder conocer nuestro máximo potencial. Es esencial recibir terapia, siempre de profesionales e idealmente con recomendaciones, para conocer más de nuestra mente y mundo interno en general, además de nuestro cuerpo físico. Recibir los mensajes que nos traen a esta experiencia llamada vida y que así, el dolor, que es parte del camino humano, no se transforme en un estancamiento o enfermedad, sino que en un llamado y un viaje interior a la transformación".



Especialista señaló que "hoy en Casa Sagrada se siguen abriendo espacios terapéuticos".