

RETIRO MEDITACIÓN, MINDFULNESS Y SILENCIO



RETIRO DE APLICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Metodología práctica, vivencial, con encuadres teóricos para abordar los conceptos del temario y el modo de aplicación de las diversas técnicas.

- *meditar como base de salud psicológica, emocional, relacional*
- *neurociencia de la meditación*
- *técnicas u recursos para una correcta práctica*
- *procesos de introspección, auto-conocimiento, auto-regulación*
- *técnicas para el desarrollo de la actitud Mindfulness*
- *aplicación de Mindfulness en la vida cotidiana*

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- personas que quieren aprender o profundizar en Meditación y Mindfulness
- personas interesadas en procesos de auto-liderazgo y desarrollo personal
- estudiantes/practicantes de Psicología, Yoga, técnicas de relajación, prácticas meditativas distintas a las del temario
- profesionales en las áreas de sanidad, salud mental, psicología, terapias, formación, enseñanza, educación, integración, mediación y demás profesionales en busca de recursos de auto-gestión, gestión de emociones y reacciones frente a situaciones del día a día, y de prácticas para su transmisión de modo individual/grupal enfocadas en el bienestar personal a nivel psico-emocional

¿QUÉ APLICACIONES TIENE?

- práctica cotidiana de higiene psico-emocional para la calma, el enfoque y la disponibilidad de claridad mental
- procesos introspectivos de indagación y profundización en la psique
- gestión cotidiana de interacciones con personas y situaciones
- práctica complementaria en aulas de educación y formación
- jornadas y sesiones para centros de enseñanza, centros sanitarios y hospitalarios, geriátricos, centros ocupacionales, consultorías, empresas y organizaciones de cualquier sector
- grupos de desarrollo personal de cualquier franja de edad, grupos en contexto de salud mental
- terapia individual y de grupo

FECHAS

- 6 al 10 diciembre 2023

38 horas de duración en total.

Entrega de Certificado de asistencia con el número de horas realizadas.

HORARIOS

1er día

de 16:30 a 20:00 y
de 21:30 a 23:00

2º, 3º y 4º días

de 8:00 a 9:00
de 10:30 a 14:00
de 16:30 a 20:00 y
de 21:30 a 23:00

Último día

de 8:00 a 9:00 y
de 10:30 a 14:00

LUGAR DE REALIZACIÓN

La Cova*

En bello entorno histórico

Camí de la Cova, 17

08241 Manresa

Si vienes en tren, la estación está a 12 minutos caminando hasta el lugar.

*¿Por qué este lugar? Porque dispone de habitaciones individuales con baño privado lo que piden muchas personas participantes, instalaciones amplias, confortables, todas ellas con luz natural, bellas vistas y un precio por persona mucho más asequible lo que permite abaratar el coste total del retiro.

PROGRAMA

Día 1

Introducción a los conceptos y técnicas básicas de meditación

- presentación y exposición del equipo facilitador y de los participantes
- presentación y exposición de los objetivos del retiro-formación
- Meditación Samatha: el camino de la calma mental a través del desarrollo del *samadhi*
- Las 4 maneras clásicas de meditar
- Menos es más: diferencia entre meditación, visualización, relajación y otras técnicas
- ¿Dejar la mente en blanco? Amar lo que hay, aceptar lo que no podemos cambiar y dejar de luchar
- Meditación caminando
- *Body scan* o *savasana* (relajación corporal)
- *Free dance*: meditación y liberación emocional

Día 2

Pautas y pasos en el desarrollo de la consciencia

- Relajación, sanación y autoconocimiento con la práctica regular de silencio
- Las 5 fuerzas o facultades de la práctica
- Los 3 aspectos de *sati* (atención plena o *mindfulness*)
- Los 4 tipos de apegos
- Las 3 características de la existencia
- Los 4 estados sublimes de la mente y el corazón
- Técnicas corporales de relajación y de toma de consciencia
- Meditación *Mettā bhavana*: amor compasivo hacia sí y los demás seres
- Meditación *Mettā* a través de *kirtans*

Día 3

Meditación para la introspección, la autogestión, la autorregulación

- Meditación Vipassana: el camino de la sabiduría y la sanación
- El óctuple noble sendero
- La meditación en la gestión de las emociones
- La meditación en la gestión de los pensamientos y creencias
- Meditación y autoconocimiento mediante dinámicas de grupo
- Meditaciones asistidas por parejas
- El modelo RAIN y las 5 "A" de la autogestión
- Autosugestión positiva (*sankalpa*)

Día 4

Mindfulness y aplicación en la vida cotidiana

- Meditación y Mindfulness
- Meditar en la acción del día a día
- La habilidad y las ventajas de vivir con actitud Mindfulness
- Estar presente a través del cuerpo, los sentidos, la respiración
- Conexión con el entorno a través de la presencia consciente
- Mindfulness y gozo de ser/estar
- Gestión de situaciones y de respuestas vs. reacciones desde la actitud Mindfulness

Día 5

Meditación y aplicación en la interacción social

- El encuentro entre la inteligencia emocional y la meditación
- Resolución y prevención de conflictos mediante la meditación
- Recapitulación de prácticas y conceptos transmitidos, aclaración de dudas
- Recogida de experiencias y cierre del retiro
- Entrega de Certificado de asistencia con el número de horas realizadas

Los encuadres teóricos se insertan entre prácticas. La duración de las prácticas formales es de 30-45 minutos aproximadamente según las características del grupo y se llevarán a cabo en sala y en el exterior si el tiempo lo permite, la duración de los ejercicios corporales y posibles dinámicas de grupo varía según sus características. Hay también práctica de silencio algunos días del retiro.

OBJETIVOS

De la base de la meditación al desarrollo y la expansión de la consciencia

- Familiarizarse con técnicas, conceptos, pautas y actitudes relacionadas con la meditación.
- Conocer prácticas para generar calma, quietud y enfoque.
- Conocer prácticas para potenciar introspección, discernimiento, conocimiento genuino.
- Conocer prácticas para desarrollar actitudes de bondad y compasión.
- Conocer prácticas complementarias de otras vertientes.
- Obtener pautas para un correcto entrenamiento en meditación.
- Obtener pautas para un correcto mantenimiento de la actitud meditativa.
- Obtener pautas para alcanzar una vida en equilibrio.
- Aprender a aplicar la meditación en las acciones cotidianas.
- Aprender a aplicar la meditación en las interacciones, interrelaciones y abordaje de conflictos.

DESCRIPCIÓN

El programa consta de encuadres teóricos y, especialmente, de espacios de práctica de las diversas técnicas y propuestas que se van presentando a lo largo del retiro.

Se combinan teoría y prácticas sentadas (en silla o en el suelo como prefiera cada cual) con otras prácticas de pie y en movimiento, además de ejercicios cognitivos, ejercicios corporales, dinámicas de grupo, todo ello potenciado por práctica de silencio en determinados momentos y por un ambiente y un entorno apropiados para el despliegue de los contenidos.

La duración de las prácticas formales de meditación es de 30-45 minutos aproximadamente según las características del grupo, la duración de las demás propuestas varía según sus características. Ambas partes se llevan a cabo en sala y en el exterior si el tiempo lo permite.

Hay descansos a media mañana, al mediodía y a media tarde, después de la cena se realiza también alguna actividad seguida de meditación. Cada persona es libre en cada momento de participar o no hacerlo siempre que no interrumpa o interfiera con el desarrollo de la práctica ni con el grupo.

Posteriormente, con el fin de tener una guía, se envía por mail audios de prácticas, enlaces de vídeos y texto complementario.

EQUIPO FACILITADOR



Joséma Torres

Formador basado en modelos humanistas,
Mindfulness y Meditación
Miembro titular AETH
Terapeuta Gestalt (AETG)
Posgrado en Dinamización de Grupos de
Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Formado en Técnicas de meditación Samatha y
Vipassana (Mindfulness)
Formado en Constelaciones familiares
Formado en Acompañamiento en duelos y pérdidas
Profesor de Nidra Yoga
PNL Practitioner
Otros cursos recibidos: Método de simulación
aplicada a la formación, TREC, Psicodrama,
Eneagrama, Flores de Bach, Reiki.



María Rosa Parés

Formadora basada en modelos humanistas,
Mindfulness y Meditación
Miembro titular AETH
Risoterapeuta
Terapeuta Gestalt (AETG)
Posgrado en Dinamización de Grupos de
Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Máster en Mindfulness aplicado a Salud, Empresa,
Educación
PNL Practitioner
Otros cursos recibidos: Focusing, Coaching,
Neuroliderazgo, TREC, Psicodrama, Eneagrama,
Análisis transaccional, Teatro terapéutico,
Biodanza, Yoga de la risa, Clown, Gamificación.

Directores de Salud Creativa expertos en formación para particulares, organizaciones y empresas de diversos sectores y perfiles de grupo, con experiencia superior a 16 años en la metodología vivencial-integrativa aplicada al desarrollo de recursos y habilidades personales y sociales.

Más de 35 años dedicados al auto-conocimiento, formadores/terapeutas diplomados y consolidados.

AETH Asociación española de Terapias Humanistas

AETG Asociación española de Terapia Gestalt

TREC Terapia racional - emotivo - conductual

PNL Programación Neuro-Lingüística

COSTE-INVERSIÓN

El precio indicado incluye:

- **38 horas de encuadres teóricos, prácticas y ejercicios**
- **información complementaria**

460.- euros en total en habitación individual con baño privado que corresponden a:
200.- por el retiro y 260.- por alojamiento, pensión completa y sala de trabajo.

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.