

# RETIRO

## TENGO UN CUERPO *solo!*



**Un retiro para aprender sobre pautas y hábitos que repercuten en la salud.**

*Reconciliarse con el cuerpo para vivir de acuerdo a sus necesidades reales*

### **¿CÓMO ES UN RETIRO DE TENGO UN CUERPO *solo!* ?**

Es un espacio de aprendizaje de pautas, recursos y hábitos para ocuparse del cuerpo de una manera más saludable, así como una ocasión para identificar aquellas maneras de hacer y automatismos que agotan al organismo.

Sin presión alguna, el recorrido de este retiro pretende aportar luz y conocimientos sobre por qué nos relacionamos con el cuerpo del modo en que lo hacemos, cómo el cuerpo es el recipiente no solo de lo que comemos o no comemos, sino también de cómo nos percibimos, nos vemos, nos tratamos, de lo que nos decimos, de pensamientos, emociones y actitudes que alteran perjudicialmente el delicado equilibrio corporal.

Se aborda el tema desde una visión amplia contemplando qué mecanismos son dañinos y cuáles sí suman para generar un mayor bienestar físico, mental y emocional.

Finalmente y como no puede ser de otra manera, quedará en manos de cada participante su decisión de llevar a cabo los cambios o los procesos pertinentes para cubrir las necesidades reales del cuerpo y vivir de acuerdo a sus verdaderas posibilidades.

Dirigido a personas mayores de 18 años, no se requiere ningún conocimiento previo.

### **¿CUÁLES SON LAS PAUTAS DEL RETIRO?**

Damos inicio con una presentación para que las personas participantes puedan compartir qué les motiva a asistir y cualquier otro aspecto que deseen comunicar.

Explicamos las pautas del retiro invitando, desde el inicio, a mantener una actitud de apertura con la información que se va a ir desplegando. Los ejercicios y las prácticas que se proponen se llevarán a cabo en la sala de trabajo principalmente, si el tiempo lo permite se hará alguna parte en el exterior.

Hay descansos por la mañana, al mediodía y a media tarde. Después de la cena continuamos, bien para encuadre teórico, bien para alguna actividad corporal.

Cada persona es libre en cada momento de permanecer en el lugar o no hacerlo siempre que no interrumpa o interfiera con el desarrollo de la clase ni con el grupo.

### **¿QUIÉN FACILITA?**

**M<sup>a</sup> Rosa Parés**, formada en Mindfulness aplicado al auto-conocimiento y la salud psico-emocional, practicante comprometida de Meditación con más de 35 años dedicados al auto-conocimiento, formada en diversos modelos humanistas de actualidad.

Autora de "Las vías me hablan", Ed. Dilema. Co-Directora de Salud Creativa, expertos en formación para particulares, organizaciones y empresas de diversos sectores y perfiles de grupo, con experiencia superior a 20 años en la metodología vivencial-integrativa aplicada al desarrollo de recursos y habilidades personales y sociales.

## 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

18:00 a 18:30 Presentación del retiro y pautas

18:30 a 19:00 Presentación de las personas participantes

19:00 a 19:30 Encuadre teórico sobre la recompensa dopamínica y lo que supone

19:30 a 20:00 Dinámicas de comunicación, expresión, confianza, cohesión

20:00 Cena

21:30 a 22:00 Encuadre teórico sobre la percepción del propio cuerpo y la auto-imagen

22:00 a 22:30 Práctica de consciencia corporal

### Día 2

7:00 Despertar

7:30 a 8:00 Meditación

8:00 a 8:30 Activación corporal

8:30 a 10:00 Desayuno / Descanso

10:00 a 10:45 Encuadre teórico sobre el cuerpo como contenedor de vivencias, creencias, programas conscientes e inconscientes, modo de percibir e interpretar la realidad externa/interna  
Mapa personal basado en la exposición teórica

10:45 a 11:15 Pausa

11:15 a 12:30 Ejercicio de identificación del origen y causa que generan hábitos poco saludables  
Ejercicio de reflexión y replanteamiento

12:30 a 13:00 Práctica de respiración consciente  
Práctica de *body scan* (escaneo corporal)

13:00 a 13:30 Rueda de integración de experiencias

13:30 Comida

16:00 a 16:30 Dinámica de atención en los sentidos

17:00 a 17:30 Práctica de relajación

17:30 a 18:00 Pausa

18:00 a 18:30 Encuadre teórico sobre acomodamiento, identidad, resistencia al cambio y pautas para afrontar la inercia

18:30 a 19:30 Ejercicio de identificación de mecanismos que generan oposición a cambiar maneras de hacer y funcionar

19:30 a 20:00 Rueda de integración de experiencias

20:00 Cena

21:30 a 22:30 Actividades corporales

### Día 3

7:00 Despertar

7:30 a 8:00 Meditación

8:00 a 8:30 Activación corporal

8:30 a 10:00 Desayuno / Descanso

10:00 a 10:45 Encuadre teórico sobre alimentación basado en "*comer para nutrir el cuerpo*"

10:45 a 11:15 Pausa

11:15 a 11:30 Práctica de Meditación de la bondad amorosa

11:30 a 12:30 Ruta para aplicar lo visto y aprendido con el fin de generar cambios consistentes

12:30 a 13:30 Rueda de integración de experiencias y cierre del retiro

13:30 Comida

## **FECHAS, HORARIOS Y COSTE**

### **• 30 agosto a 1 septiembre**

viernes a partir de las 18:00 hasta domingo después de comer

240.- euros en total en habitación individual con baño privado que corresponden a:

*100.- por el retiro y 140.- por alojamiento, pensión completa y sala de trabajo.*

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.