

RETIRO MEDITACIÓN Y SILENCIO



**Un retiro para cuidar mente, corazón y cuerpo.
Laico, sin rituales religiosos.**

Prácticas para la serenidad y la introspección

¿CÓMO ES UN RETIRO DE MEDITACIÓN Y SILENCIO?

Durante el periodo que dura el retiro, se explican y facilitan prácticas enfocadas en desarrollar una actitud de atención centrada que facilita la calma mental (Meditación Samatha), y en favorecer un estado de introspección, comprensión mayor y sabiduría (Meditación Vipassana), siendo ambas prácticas la base de la meditación en Mindfulness.

Se combinan propuestas sentadas (en silla o en el suelo como convenga a cada cual) con propuestas de pie y en movimiento, además de ejercicios corporales y algunas dinámicas de grupo, todo ello potenciado por un ambiente apropiado.

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

Dirigido a personas mayores de 18 años con o sin experiencia previa.

¿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 momento en que si indique, a mantener silencio hasta que se dé la consigna de interrumpirlo.

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 las dinámicas de grupo varía según sus características.

Hay descansos a media mañana, al mediodía y a media tarde. Después de la cena se realiza alguna propuesta 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.

¿QUIÉN FACILITA?

Joséma Torres, formado en las técnicas de meditación Samatha y Vipassana con el maestro de meditación Dhiravamsa, practicante comprometido de meditación con más de 35 años dedicados al auto-conocimiento, formado en diversos modelos humanistas de actualidad.

Co-Director 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.

DURANTE Y DESPUÉS DEL RETIRO

La experiencia del retiro te permitirá:

- Romper el ritmo cotidiano de tareas y responsabilidades
- Encontrar una vía para ir hacia la calma y salir del bucle del estrés
- Recogerte y estar contigo de una manera posiblemente muy distinta a la habitual
- Re-conectar contigo, con la vida, el entorno, las demás personas
- Desarrollar consciencia y presencia
- Transitar distintos estados desde la posición de testigo
- Identificar el momento personal en el que te encuentras
- Reconocer patrones y pautas de funcionar que no te aportan
- Limpiar el espacio mente y emociones
- Dejar que tenga lugar la auto-regulación y desempeñe su función de actualización
- Desarrollar una mirada benevolente y de aceptación hacia ti (y por ende hacia otras personas)
- Aprender/Recordar el hábito de la meditación para su posterior práctica
- Beneficiarte de practicar en grupo, hecho que potencia el efecto de la meditación
- Aumentar la tolerancia en la convivencia los espacios compartidos

PROGRAMA RETIRO DE 1 DÍA Y MEDIO

Día 1

11:00 a 12:15 Presentación del retiro y pautas

12:15 a 13:00 Meditación

13:00 a 13:30 Meditación caminando

13:30 Comida

16:00 a 16:45 Meditación en la sala del jardín

16:45 a 17:15 Meditación caminando en el jardín

17:15 a 17:45 Encuadre teórico o *body scan*

17:45 a 18:15 Pausa

18:15 a 18:45 Dinámicas de grupo para la introspección y toma de consciencia

18:45 a 19:15 Dinámicas de grupo de contacto y toma de consciencia

19:15 a 20:00 Meditación

20:00 Cena

21:30 a 22:15 Canto de mantras o *free dance*

22:15 a 23:00 Meditación

Día 2

7:00 Despertar

7:30 a 8:00 Chi kung / Hatha yoga

8:00 a 8:30 Meditación

8:30 a 10:00 Desayuno / Descanso

10:00 a 10:45 Movimiento consciente

10:45 a 11:15 Repaso teórico sobre las técnicas de meditación, dudas y respuestas

11:15 a 12:00 Meditación

12:00 a 12:30 Meditación caminando

12:30 a 13:30 Compartir experiencias en grupo y cierre del retiro

13:30 Comida

FECHAS, HORARIOS Y COSTE

• 21-22 septiembre

sábado desde las 11:00 hasta domingo después de comer

140.- euros en total en habitación individual con baño privado que corresponden a:
50.- por el retiro y 90.- por alojamiento, pensión completa y sala de trabajo.

Ponte en contacto con Salud Creativa para reservar plaza.

