

RETIRO YOGA, MINDFULNESS, MEDITACIÓN



**Un retiro para cuidar cuerpo y mente.
Práctico, sin rituales.**

Prácticas para cultivar un estado de bienestar integral.

¿CÓMO ES UN RETIRO DE YOGA, MINDFULNESS, MEDITACIÓN?

Durante el periodo que dura el retiro, se explican y facilitan prácticas de Yoga físico adaptadas al ritmo y posibilidades de las personas participantes, ejercicios de Mindfulness para potenciar la habilidad de habitar el momento presente y lo que ello significa, y técnicas de Meditación Samatha enfocadas en desarrollar una actitud de atención centrada que facilita la calma mental.

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

Posteriormente, con el fin de tener una guía, se envía por mail información complementaria.

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 inicio, a mantener una actitud de curiosidad con el programa que se va a ir desplegando. Los ejercicios y las prácticas se llevarán a cabo tanto en la sala de trabajo como en el exterior si el tiempo lo permite.

Hay descansos por la mañana, al mediodía y a media tarde. Después de la cena continuamos con alguna actividad adecuada a la hora del día y la energía del grupo.

Cada persona es libre en cada momento de participar o no hacerlo siempre que no interrumpa o interfiera con el desarrollo de las prácticas ni con el grupo.

¿QUIÉN FACILITA?

M^a Rosa Parés, formada en Yoga y en Mindfulness aplicados a la salud y el bienestar 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.

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
- Re-conectar contigo, con la vida, el entorno, las demás personas
- Activar tu cuerpo y equilibrar sus ritmos
- Disfrutar de las capacidades y las posibilidades de movimiento corporales
- Desarrollar consciencia y presencia
- Limpiar el espacio mente y emociones
- Generar estados de distensión y relajación profunda
- Dejar que tenga lugar la auto-regulación y desempeñe su función de actualización
- Desarrollar una mirada benevolente y de aceptación hacia ti
- Aprender una serie de posiciones de yoga para su posterior práctica cotidiana
- Integrar el hábito de la meditación y la atención para su posterior aplicación cotidiana
- Beneficiarte de practicar en grupo
- Aumentar la tolerancia en la convivencia y los espacios compartidos

PROGRAMA RETIRO DE 1 DÍA Y MEDIO

Día 1

11:00 a 11:30 Presentación del retiro y pautas

11:30 a 12:00 Presentación de las personas participantes

12:00 a 13:00 Activación corporal y Hatha-Yoga

13:00 a 13:30 Dinámicas de grupo de cohesión

13:30 Comida

16:00 a 16:30 Práctica de consciencia de sensaciones corporales

16:30 a 17:00 Ejercicios de Mindfulness en el jardín

17:00 a 17:30 Meditación caminando en el jardín

17:30 a 18:00 Pausa

18:00 a 19:00 Hatha-Yoga

19:00 a 19:30 Meditación estática

19:30 a 20:00 Dinámicas de grupo de desarrollo de la atención plena

20:00 Cena

21:30 a 22:00 Actividad corporal consciente

22:00 a 22:30 Meditación estática

Día 2

7:00 Despertar

7:30 a 8:00 Activación corporal y Hatha-Yoga

8:00 a 8:30 Meditación estática

8:30 a 10:00 Desayuno / Descanso

10:00 a 10:30 Ejercicios de Mindfulness en el jardín

10:30 a 11:00 Meditación caminando en el jardín

11:00 a 11:30 Pausa

11:30 a 12:00 Hatha-Yoga

12:00 a 12:30 Meditación estática

12:30 a 13:30 Aclaración de dudas y cierre del retiro

13:30 Comida

FECHAS, HORARIOS Y COSTE

• 26-27 octubre

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.

