

# 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<sup>a</sup> 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, instalaciones amplias, confortables, todas ellas con luz natural, bellas vistas y un precio por persona mucho más asequible que otros espacios lo que permite ofrecer una tarifa asumible a más personas interesadas en asistir.

## 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.

