

# 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 se 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.

## LUGARES DE REALIZACIÓN

### Enero

Casal Sant Martí\*

En bello entorno natural

Cta. BV-1001, km. 5,9

08289 Veciana (Barcelona)

Si vienes en tren, la estación más próxima es Sant Martí Sesgueioles.

### Septiembre / Marzo / Junio

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 estos lugares? Porque disponen 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
- 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

### • 2025: 18-19 enero

150.- euros en total que corresponden a:

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

### • 2025: 22-23 marzo / 7-8 junio / 20-21 septiembre

140.- euros en total que corresponden a:

50.- por el retiro y 90.- por alojamiento, pensión completa y sala de trabajo.

Para todas las fechas, sábado desde las 11:00 hasta domingo después de comer.

Ponte en contacto con Salud Creativa para reservar plaza.

