

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. Así mismo, la sala de trabajo está siempre disponible para quien desee meditar más tiempo.

¿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.

BENEFICIOS DEL RETIRO

A modo general:

- Aprender/Recordar el hábito de la meditación para su posterior práctica
- Beneficiarte de practicar en grupo lo cual potencia el efecto de la meditación
- Encontrar una vía para ir hacia la calma y salir del bucle del estrés
- Desarrollar consciencia, presencia, enfoque, capacidad de concentración
- Compartir intereses e inquietudes con personas afines

A nivel estructural y funcional, según demuestra la neurociencia de la meditación y otras investigaciones, la práctica te permitirá:

- Prevenir patologías del envejecimiento y deterioro cognitivos por engrosar la corteza cerebral
- Reducir la reactividad emocional por regular y empuqueñecer las amígdalas del sistema límbico
- Aumentar la capacidad de memoria por potenciar la función de los hipocampos del sistema límbico
- Alargar los telómeros que son como los topes que evitan que se pierda el material genético en la reproducción celular
- Reforzar la red neuronal atencional (estar presente) en lugar de la red neuronal por defecto (ausencia, automatismo)
- Favorecer procesos de auto-regulación fisiológicos y de la actividad y la calidad psico-emocional
- Actualizar condicionamientos, patrones, pautas de conducta
- Actualizar el auto-concepto
- Desarrollar una mirada benevolente y de aceptación hacia ti y otras personas
- Desarrollar un sentimiento de expansión y unidad

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 *Body scan*

17:45 a 18:15 Pausa / Refrigerio

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

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 12:15 Pausa / Refrigerio

12:00 a 12:30 Meditación Metta

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

13:30 Comida

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.

FECHAS, HORARIOS Y COSTE

• **7-8 junio / 20-21 septiembre 2025**

sábado desde las 11:00 hasta domingo después de comer

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

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

Ponte en contacto con Salud Creativa para reservar plaza.

