

RECÉS ENEAGRAMA, MEDITACIÓ, AUTO-CONEIXEMENT



Un recés per obtenir eines potents de transformació.

Pràctiques per descobrir i actualitzar el guió interior

COM ÉS UN RECÉS D'ENEAGRAMA, MEDITACIÓ, AUTOCONEIXEMENT?

Durant el període que dura el recés, es desenvolupa el model de l'Eneagrama de la personalitat juntament amb pràctiques enfocades a desenvolupar una actitud d'atenció centrada i calma mental (Meditació Samatha), i un estat d'introspecció, comprensió major i saviesa (Meditació Vipassana), constituint les tres vies que s'empraran per assolir l'autoconeixement.

Es combinen l'exposició teòrica amb propostes assegurades (en cadira o a terra com convingui a cadascú), dempeus i en moviment, a més d'exercicis corporals i algunes dinàmiques de grup, tot això potenciat per un ambient apropiat.

Posteriorment, per tal de tenir una guia, s'envia per correu electrònic informació complementària.

Dirigit a persones majors de 18 anys amb experiència prèvia o sense.

QUINES SÓN LES PAUTES DEL RECÉS?

Donem inici amb una presentació perquè les persones participants puguin compartir què els motiva a assistir-hi i qualsevol altre aspecte que vulguin comunicar.

Explicuem les pautes del retir convidant, des de l'inici, a mantenir una actitud de curiositat amb el programa que s'anirà desplegant.

La teoria, els exercicis i les pràctiques es duren a terme tant a la sala de treball com a l'exterior si el temps ho permet. La durada de les pràctiques formals és de 30-45 minuts aproximadament i la dels exercicis corporals i dinàmiques de grup varia segons les característiques.

Hi ha descansos a mig matí, al migdia i a mitja tarda. Després del sopar es fa alguna proposta seguida de meditació.

Cada persona és lliure a cada moment de participar o no fer-ho sempre que no interrompi o interfereixi amb el desenvolupament de la pràctica ni amb el grup.

QUI FACILITA?

Joséma Torres, format en les tècniques de meditació Samatha i Vipassana amb el mestre de meditació Dhiravamsa, practicant compromès de meditació amb més de 35 anys dedicats a l'autoconeixement, format en diversos models humanistes d'actualitat.

Codirector de Salud Creativa, experts en formació per a particulars, organitzacions i empreses de diversos sectors i perfils de grup, amb experiència superior a 20 anys a la metodologia vivencial-integrativa aplicada al desenvolupament de recursos i habilitats personals i socials.

Fes clic sobre [aquest enllaç](#) per saber més sobre l'equip humà de Salud Creativa.

BENEFICIS DEL RECÉS

L'experiència del recés et permetrà:

- Dedicar-te un espai per indagar sobre el teu caràcter i personalitat
- Descobrir les estratègies del personatge construït i el seu propòsit inicial
- Indagar sobre patrons i guions interns
- Identificar mandats, creences i fixacions condicionants
- Aplicar un mètode eficaç d'actualització, canvi i transformació
- Integrar les vivències que sorgeixin a partir de la teoria i les diverses propostes
- Extreure comprensions, conclusions i un full de ruta a seguir
- Aprendre a meditar i afavorir l'autoregulació
- Desenvolupar consciència i presència
- Potenciar una mirada benvolent i d'acceptació
- Beneficiar-te d'aprendre en grup
- Augmentar la tolerància a la convivència i els espais compartits

PROGRAMA RECÉS DE 1 DIA I MIG

Día 1

11:00 a 12:00 Presentació del retir i pautes
12:00 a 13:00 Exposició teòrica sobre Eneagrama
13:00-13:30 Meditació
13:30 Dinar

16:00 a 16:45 Dinàmiques de grup
16:45 a 17:45 Exposició teòrica sobre Eneagrama
17:45 a 18:15 Pausa/Refrigeri
18:15 a 18:45 Meditació a la sala del jardí
18:45 a 19:15 Meditació caminant al jardí
19:15 a 20:00 Exposició teòrica sobre Eneagrama
20:00 Sopar

21:30 a 22:15 Activitat corporal
22:15 a 23:00 Meditació

Día 1

7:00 Despertar
7:30 a 8:00 Chi kung / Hatha ioga
8:00 a 8:30 Meditació
8:30 a 10:00 Esmorzar / Descans
10:00 a 10:45 Exposició teòrica sobre Eneagrama
10:45 a 11:15 Repàs teòric sobre les tècniques de meditació, dubtes i respostes
11:15 a 12:00 Meditació
12:00 a 12:15 Pausa/Refrigeri
12:00 a 12:30 Meditació Metta
12:30 a 13:30 Compartir experiències en grup i tancament del retir
13:30 Dinar

LLOC DE REALITZACIÓ

La Cova*

En un bell entorn històric

Camí de la Cova, 17

08241 Manresa

Si vens amb tren, l'estació és a 12 minuts a peu.

*Per què aquest lloc? Perquè disposa d'habitacions individuals amb bany privat, instal·lacions àmplies, confortables, totes amb llum natural, belles vistes i un preu per persona molt més assequible que altres espais el que permet oferir una tarifa assumible a més persones interessades a assistir-hi.

DATES, HORARIS I COST

• 22-23 novembre 2025

dissabte des de les 11:00 fins diumenge després de dinar

150.- euros en total en habitació individual amb bany privat que corresponen a:

50.- pel recés i 100.- per allotjament, pensió completa i sala de treball.

Posa't en contacte amb Salut Creativa per reservar plaça.

Els continguts seran impartits en castellà.

