

RECÉS NIDRA YOGA I TÈCNIQUES DE MEDITACIÓ



Un recés per a la cura integral de la persona (cos-emocions-ment).

Pràctiques per a la serenitat, l'auto coneixement i la relaxació profunda

COM ÉS UN RETIR DE NIDRA IOGA I TÈCNIQUES DE MEDITACIÓ?

Durant el període que dura el retir, posem en pràctica diverses tècniques de Meditació tant d'enfocament centrat en algun objecte amb l'objectiu de calmar la ment, com ara la respiració o qualsevol altre suport intern o extern, com d'enfocament obert amb l'objectiu de conèixer el nostre cos, emocions i ment.

Així mateix aprenem tots els passos per fer sessions completes de Nidra Ioga, que és un potent exercici per al desenvolupament de l'auto coneixement i la relaxació profunda.

Es combinen propostes assegudes (en cadira o a terra com convingui a cadascú) amb propostes de peu, tombades 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 alguns àudios de pràctiques i text complementari.

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

QUINES SÓN LES PAUTES DEL RETIR?

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

La durada de les pràctiques formals és de 30-45 minuts aproximadament segons les característiques del grup i es duren a terme a la sala i a l'exterior si el temps ho permet. La durada dels exercicis corporals i les 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, generalment es tracta d'una sessió de *kirtan* (mantres cantats), 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. Així mateix, la sala de treball està sempre disponible per a qui vulgui fer alguna pràctica o simplement relaxar-se.

QUI FACILITA?

Joséma Torres, format en la tècnica de Nidra ioga basada en el model original de Swami Satyananda Saraswati deixeble de Swami Sivananda, format en Meditació Samatha i Vipassana amb el mestre de meditació Dhiravamsa, practicant compromès de meditació amb més de 35 anys dedicats a l'auto coneixement, format en diversos models humanistes d'actualitat.

Co-Director 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.

BENEFICIS DEL RETIR

A manera general:

- Aprendre/Recordar l'hàbit de la meditació i el Nidra ioga per a la seva pràctica posterior
- Beneficiar-te de practicar en grup, cosa que potencia l'efecte de les pràctiques
- Aprendre tècniques de relaxació profunda
- Desenvolupar consciència, presència, enfocament, capacitat de concentració
- Compartir interessos i inquietuds amb persones afins

A nivell estructural i funcional, segons demostra la neurociència de la meditació i altres investigacions, la pràctica et permetrà:

- Prevenir patologies de l'envelliment i deteriorament cognitiu per engrossir l'escorça cerebral
- Reduir la reactivitat emocional per regular i empetir les amígdales del sistema límbic
- Augmentar la capacitat de memòria per potenciar la funció dels hipocamps del sistema límbic
- Allargar els telòmers que són com els topalls que eviten que es perdi el material genètic en la reproducció cel·lular
- Reforçar la xarxa neuronal atencional (estar present) en lloc de la xarxa neuronal per defecte (absència, automatisme)
- Afavorir processos d'autoregulació fisiològics i de l'activitat i la qualitat psicoemocional
- Actualitzar condicionaments, patrons, pautes de conducta
- Actualitzar l'auto concepte
- Desenvolupar una mirada benvolent i d'acceptació cap a tu i altres persones
- Desenvolupar un sentiment d'expansió i unitat

PROGRAMA RETIR D'UN DIA I MIG

Dia 1

- 11:00 a 12:15 Presentació del retir i pautes
12:15 a 12:45 Teoria sobre el Nidra ioga i els seus beneficis
12:45 a 13:30 Pràctica de Nidra ioga
13:30 Dinar
- 16:00 a 16:45 Teoria sobre tècniques de meditació i beneficis
16:45 a 17:15 Pràctica de meditació a la sala del jardí
17:15 a 17:45 Meditació caminant
17:45 a 18:15 Pausa /Refrigeri
18:15 a 18:45 Meditació dinàmica
18:45 a 19:15 Dinàmiques de grup de contacte i presa de consciència
19:15 a 20:00 Meditació asseguda amb enfocament en objecte exterior/interior
20:00 Sopar
- 21:30 a 22:30 Cant de mantres
22:30 a 23:00 Bodyscan i visualització

Dia 2

- 7:00 Despertar
7:30 a 8:00 Chi kung / Hatha ioga
8:00 a 8:30 Meditació asseguda
8:30 a 10:00 Esmorzar/ Descans
10:00 a 10:45 Nidra ioga
10:45 a 11:15 Repàs teòric sobre les tècniques de Nidra ioga i meditació, dubtes i respostes
11:15 a 12:00 Meditació dinàmica + asseguda
12:00 a 12:15 Pausa /Refrigeri
12:00 a 12:30 Meditació Metta bhavana (Maitri Ioga)
12:30 a 13:30 Compartir experiència 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 veniu 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

• 5-6 juliol

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.- per el retir i 100.- per allotjament, pensió completa i sala de treball.

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

