

# 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

### • 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.

