

RETIRO ENEAGRAMA, MEDITACIÓN , AUTOCONOCIMIENTO



Un retiro para obtener herramientas potentes de transformación.

Prácticas para descubrir y actualizar el guión interior.

¿CÓMO ES UN RETIRO DE ENEAGRAMA, MEDITACIÓN, AUTOCONOCIMIENTO?

Durante el periodo que dura el retiro, se desarrolla el modelo del Eneagrama de la personalidad junto con prácticas enfocadas en desarrollar una actitud de atención centrada y calma mental (Meditación Samatha), y un estado de introspección, comprensión mayor y sabiduría (Meditación Vipassana), constituyendo las tres vías que se van a emplear para alcanzar el autoconocimiento.

Se combinan la exposición teórica con propuestas sentadas (en silla o en el suelo como convenga a cada cual), 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 información complementaria.

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 inicio, a mantener una actitud de curiosidad con el programa que se va a ir desplegando.

La teoría, los ejercicios y las prácticas se llevarán a cabo tanto en la sala de trabajo como en el exterior si el tiempo lo permite. La duración de las prácticas formales es de 30-45 minutos aproximadamente y la de los ejercicios corporales y 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.

BENEFICIOS DEL RETIRO

La experiencia del retiro te permitirá:

- Dedicarte un espacio para indagar sobre tu carácter y personalidad
- Descubrir las estrategias del *personaje* construido y su propósito inicial
- Indagar sobre patrones y guiones internos
- Identificar mandatos, creencias y fijaciones condicionantes
- Aplicar un método eficaz de actualización, cambio y transformación
- Integrar las vivencias que surjan a partir de la teoría y las diversas propuestas
- Extraer comprensiones, conclusiones y una hoja de ruta a seguir
- Aprender a meditar y favorecer la auto-regulación
- Desarrollar consciencia y presencia
- Potenciar una mirada benevolente y de aceptación
- Beneficiarte de aprender en grupo
- Aumentar la tolerancia en la convivencia y los espacios compartidos

PROGRAMA RETIRO DE 1 DÍA Y MEDIO

Día 1

11:00 a 12:00 Presentación del retiro y pautas
12:00 a 13:00 Exposición teórica sobre Eneagrama
13:00 a 13:30 Meditación
13:30 Comida

16:00 a 16:45 Dinámicas de grupo
16:45 a 17:45 Exposición teórica sobre Eneagrama
17:45 a 18:15 Pausa / Refrigerio
18:15 a 18:45 Meditación en la sala del jardín
18:45 a 19:15 Meditación caminando en el jardín
19:15 a 20:00 Exposición teórica sobre Eneagrama
20:00 Cena

21:30 a 22:15 Actividad corporal
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 Exposición teórica sobre Eneagrama
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

- próxima fecha a determinar
- 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.

