RETIRO NIDRA YOGA Y TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

Un retiro para el cuidado integral de la persona (cuerpo-emociones-mente).

Prácticas para la serenidad, el autoconocimiento y la relajación profunda

¿CÓMO ES UN RETIRO DE NIDRA YOGA Y TÉCNICAS DE MEDITACIÓN?

Durante el periodo que dura el retiro, ponemos en práctica diversas técnicas de Meditación tanto de enfoque centrado en algún objeto con el objetivo de calmar la mente, como puede ser la respiración o cualquier otro soporte interno o externo, como de enfoque abierto con el objetivo de conocer nuestro cuerpo, emociones y mente.

Así mismo aprendemos todos los pasos para realizar sesiones completas de Nidra Yoga, que es un potente ejercicio para el desarrollo del autoconocimiento y la relajación profunda.

Se combinan propuestas sentadas (en silla o en el suelo como convenga a cada cual) con propuestas de pie, tumbadas 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. Seguidamente explicamos las pautas del retiro.

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, generalmente se trata de una sesión de *kirtan* (mantras cantados), 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 realizar alguna práctica o simplemente relajarse.

¿QUIÉN FACILITA?

Joséma Torres, formado en la técnica de Nidra Yoga basada en el modelo original de Swami Satyananda Saraswati discípulo de Swami Sivananda, formado en Meditación Samatha y Vipassana con el maestro de meditación Dhiravamsa, practicante comprometido de meditación con más de 35 años dedicados al autoconocimiento, 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 y el Nidra yoga para su posterior práctica
- Beneficiarte de practicar en grupo lo cual potencia el efecto de las prácticas
- Aprender técnicas de relajación profunda
- 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 empequeñecer 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 12:45	Teoría sobre el Nidra Yoga y sus beneficios
12:45 a 13:30	Práctica de Nidra Yoga
13:30	Comida
16:00 a 16:45	Teoría sobre técnicas de meditación y sus beneficios
16:45 a 17:15	Práctica de meditación en la sala del jardín
17:15 a 17:45	Meditación caminando
17:45 a 18:15	Pausa / Refrigerio
18:15 a 18:45	Meditación dinámica
18:45 a 19:15	Dinámicas de grupo de contacto y toma de consciencia
19:15 a 20:00	Meditación sentada con enfoque en objeto exterior/interior
20:00	Cena
21:30 a 22:30	Canto de mantras
22:30 a 23:00	Body scan y visualización

Día 2

7:00	Despertar
7:30 a 8:00	Chi kung / Hatha yoga
8:00 a 8:30	Meditación sentada
8:30 a 10:00	Desayuno / Descanso
10:00 a 10:45	Nidra yoga
10:45 a 11:15	Repaso teórico sobre las técnicas de Nidra Yoga y Meditación, dudas y respuestas
11:15 a 12:00	Meditación dinámica + sentada
12:00 a 12:15	Pausa / Refrigerio
12:00 a 12:30	Meditación Metta bhavana (Maitri yoga)
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.