

RECÉS DE IOGA, MINDFULNESS, MEDITACIÓ



**Un recés per cuidar cos i ment.
Pràctic, sense rituals.**

Pràctiques per cultivar un estat de benestar integral.

COM ÉS UN RECÉS DE IOGA, MINDFULNESS, MEDITACIÓ?

Durant el període que dura el recés, s'expliquen i faciliten pràctiques de Ioga físic adaptades al ritme i possibilitats de les persones participants, exercicis de Mindfulness per potenciar l'habilitat d'habitar el moment present i el que això significa, i tècniques de Meditació Samatha enfocades a desenvolupar una actitud d'atenció centrada que facilita la calma mental.

Es combinen propostes corporals a terra, de peu i en moviment amb propostes assegudes (en cadira o a terra com convingui a cadascú), a més d'algunes dinàmiques de grup i altres tipus de propostes, 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.

Expliquem les pautes del recés convidant, des de l'inici, a mantenir una actitud de curiositat amb el programa que s'anirà desplegant. Els exercicis i les pràctiques es duren a terme tant a la sala de treball com a l'exterior si el temps ho permet.

Hi ha descansos al matí, al migdia i a mitja tarda. Després de sopar continuem amb alguna activitat adequada a l'hora del dia i l'energia del grup.

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

¿QUI FACILITA?

Ma Rosa Parés, formada en Ioga i Mindfulness aplicats a la salut i el benestar psicoemocional, practicant compromesa de Meditació amb més de 35 anys dedicats a l'autoconeixement, formada en diversos models humanistes d'actualitat.

Autora de "Las vías me hablan", Ed. Dilema. Codirectora 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 en la metodologia vivencial-integrativa aplicada al desenvolupament de recursos i habilitats personals i socials.

BENEFICIS DEL RECÉS

L'experiència del recés et permetrà:

- Trencar el ritme quotidià de tasques i responsabilitats
- Trobar una via per anar cap a la calma i sortir del bucle de l'estrès
- Reconnectar amb tu, amb la vida, l'entorn, les altres persones
- Activar el teu cos i equilibrar-ne els ritmes
- Gaudir de les capacitats i les possibilitats de moviment corporals
- Desenvolupar consciència i presència
- Netejar l'espai ment i emocions
- Generar estats de distensió i relaxació profunda
- Deixar que tingui lloc l'autoregulació i exerceixi la seva funció d'actualització
- Desenvolupar una mirada benvolent i d'acceptació cap a tu
- Aprendre una sèrie de posicions de ioga per a la posterior pràctica quotidiana
- Integrar l'hàbit de la meditació i l'atenció per a la posterior aplicació quotidiana
- Beneficiar-te de practicar en grup
- Augmentar la tolerància a la convivència i els espais compartits

PROGRAMA RECÉS D'1 DIA I MIG

Dia 1

11:00 a 11:30 Presentació del recés i pautes
11:30 a 12:00 Presentació de les persones participants
12:00 a 12:45 Activació corporal, Hatha-Yoga i respiració
12:45 a 13:15 Dinàmiques de grup basades en la respiració
13:15 a 13:30 Presa de consciència de sensacions corporals
13:30 Dinar

16:00-16:30 Meditació estàtica a la sala exterior
16:30 a 17:00 Exercicis de Mindfulness al jardí
17:00-17:30 Meditació caminant al jardí
17:30 a 18:00 Pausa
18:00-19:00 Activació corporal, Hatha-Yoga i respiració
19:00-19:30 Presa de consciència de sensacions corporals
19:30 a 20:00 Exercicis de Mindfulness a l'exterior
20:00 Sopar

21:30 a 22:00 Activitat corporal conscient
22:00 a 22:30 Meditació estàtica

Dia 2

7:30 a 8:00 Activació corporal i Hatha-Yoga
8:00 a 8:30 Meditació estàtica
8:30 a 10:00 Esmorzar / Descans
10:00-10:30 Exercicis de Mindfulness al jardí
10:30 a 10:45 Pràctica de contemplació
10:45 a 11:15 Meditació caminant al jardí
11:15 a 11:45 Pausa
11:45 a 12:15 Hatha-Yoga (relaxació progressiva)
12:15 a 12:45 Aclariment de dubtes i tancament de vivències del recés
12:45 a 13:15 Meditació estàtica i comiat
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.

Tot i tractant-se d'un monestir de caràcter cristià, la nostra proposta no té connexió amb aquesta ideologia/religió ni participa de cap ritu relacionat. Utilitzem aquest espai perquè les seves instal·lacions àmplies i confortables, totes amb llum natural i belles vistes, juntament amb habitacions individuals amb bany privat, estan a disposició de grups de diferents enfocaments a un

Tel. (+34) 93 764.16.13 - (+34) 685.365.860 - info@saludcreativa.com

preu per persona molt més assequible que altres llocs, cosa que ens permet oferir una tarifa assumible a més persones interessades a assistir-hi.

DATES, HORARIS I COST

• 18-19 octubre 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 segons el públic assistent.

