



**Un retiro vacacional para darse un respiro, cuidarse y disfrutar.
Vivencial, experiencial.**

Propuestas para conectar con lo genuino.

© *¿Cómo son unas vacaciones yóguicas y lúdicas?*

Durante los días que duran estas vacaciones, se combinan prácticas de Yoga físico adaptadas al ritmo y posibilidades de las personas participantes, técnicas y ejercicios de respiración orientados tanto en mejorar la amplitud respiratoria como en calmar la agitación mental/emocional, además de prácticas de relajación para eliminar áreas de tensión y generar estados profundos de distensión.

Todo ello intercalado con propuestas basadas en dinámicas grupales de componente lúdico a través de juegos de encuentro de diversas categorías como son las de atención, expresión, cohesión, confianza, etc., y de aportaciones de diversos enfoques como Risoterapia, Arteterapia, Biodanza, sumándole dinámicas de teatro creativo, espacios de movimiento libre/co-creado y tacto consciente.

Por supuesto, todo ello potenciado por un ambiente apropiado.

Dirigido a personas mayores de 18 años con o sin experiencia previa.

© *¿Cuáles son las pautas del retiro vacacional?*

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 vacacional invitando, desde el inicio, a vivirlo como una experiencia de bienestar, regeneración, desconexión de la rutina y conexión consigo y el entorno, disfrutando de las prácticas tanto individuales como grupales.

Las propuestas se llevarán a cabo tanto en la sala de trabajo como en el exterior si el tiempo lo permite. Hay descansos por la mañana, al mediodía y a media tarde, después de la cena continuamos con alguna actividad adecuada a la hora del día y la energía del grupo.

Cada persona es libre en cada momento de participar o no hacerlo siempre que no interrumpa o interfiera con el desarrollo de las prácticas ni con el grupo.

© *¿Quién facilita?*

M^a Rosa Parés, formada en Yoga y en Mindfulness aplicados a la salud y el bienestar psico-emocional, practicante comprometida de Meditación con más de 35 años dedicados al auto-conocimiento, formada en diversos modelos humanistas de actualidad, entre ellos Gestalt, Ludotraining, Risoterapia, Biodanza.

Co-Directora de Salud Creativa, expertos en sesiones para particulares, retiros grupales y formación para organizaciones y empresas de diversos sectores, con experiencia superior a 20 años transmitiendo pautas y conocimientos para el desarrollo de recursos y habilidades personales y sociales.

© Beneficios del retiro vacacional

Esta experiencia te permitirá:

- Ofrecerte una vivencia diferente y renovadora
- Darte el tiempo para parar y disfrutar de lo sencillo
- Regalarte la oportunidad de llenarte de momentos reconfortantes
- Salir de la rigidez de lo formal
- Iniciarte, retomar o continuar en la práctica de Hatha yoga
- Conocer tu cuerpo y el abanico de movimientos que puedes realizar con él
- Conocer tu respiración y cómo utilizarla para hacerte sentir bien
- Explorar estados placenteros y profundos de relajación
- Reconiliarte con el cuerpo
- Nutrirte con la energía positiva generada en las propuestas grupales
- Darte permiso para moverte, expresarte, crear
- Tomarte tu espacio para cuidarte
- Compartir un espacio seguro con personas con intereses afines
- Disfrutar de un entorno de naturaleza

© Programa

Día 1

- 17:00 a 17:30 Presentación de las vacaciones yóguicas y lúdicas
- 17:30 a 18:00 Presentación de las personas participantes
- 18:00 a 19:00 Dinámicas de grupo de presentación y cohesión
- 19:00 a 20:00 Centramiento, activación corporal, Hatha-Yoga
- 20:00 a 20:15 Toma de consciencia de sensaciones corporales
- 20:30 Cena
- 22:00 a 23:00 Movimiento/Danza libre

Días 2 y 3

- 7:30 a 8:00 Meditación estática (Samatha/Mindfulness)
- 8:00 a 8:30 Activación corporal, Hatha-Yoga
- 8:30 a 10:00 Desayuno / Pausa
- 10:00 a 11:00 Sesión de Risoterapia día 2 / Arteterapia día 3
- 11:00 a 11:30 Ejercicios de respiración
- 11:30 a 12:00 Práctica de relajación
- 12:00 a 12:30 Pausa / Refrigerio
- 12:30 a 13:30 Centramiento, activación corporal, Hatha-Yoga
- 13:30 a 13:45 Toma de consciencia de sensaciones corporales
- 14:00 Comida
- 17:00 a 18:00 Dinámicas de grupo de exploración, sentidos, confianza, en el exterior
- 18:00 a 19:00 Dinámicas de grupo de teatro creativo
- 19:00 a 19:15 Pausa
- 19:15 a 20:00 Yoga suave
- 20:00 a 20:15 Toma de consciencia de sensaciones corporales
- 20:30 Cena
- 22:00 a 23:00 Movimiento co-creado / Tacto consciente

Día 4

- 7:30 a 8:00 Meditación estática (Samatha/Mindfulness)
- 8:00 a 8:30 Activación corporal, Hatha-Yoga
- 8:30 a 10:00 Desayuno / Pausa
- 10:00 a 11:00 Sesión de Biodanza
- 11:00 a 11:30 Dinámica grupal de cierre
- 11:30 a 12:00 Meditación Mettā
- 12:00 a 12:30 Pausa
- 12:30 a 13:00 Recapitulación de prácticas, aclaración de dudas
- 13:00 a 13:45 Cierre de vivencias del retiro vacacional
- 14:00 Comida



© Lugar de realización

Can Traver de Besalú
Veïnat de Can Traver
17851 Maià de Montcal

En bello entorno natural de La Garrotxa, cerca del pueblo histórico de Besalú.

Si vienes en autobús (Teisa), te recogeremos en Besalú.

¿Por qué este lugar? Se trata de una casa especializada en acoger grupos de crecimiento personal, las instalaciones de esta imponente masía ofrecen el espacio idóneo para ello, contando con zonas verdes, piscina, salas y habitaciones con luz natural. Aún y que los dormitorios son compartidos (solo con personas del grupo), ofrecen el confort necesario (camas individuales, no literas) para una estancia acogedora.

© Fechas, horarios y coste

- próximas fechas a determinar

jueves desde las 17:00 hasta domingo después de comer

380.- euros en total en habitación compartida que corresponden a:

116.- por las actividades y 264.- por alojamiento, pensión completa y uso de las instalaciones.

Ponte en contacto con Salud Creativa para reservar plaza.

