



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 si 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 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

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 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 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 o Hatha yoga

8:00 a 8:30 Meditación

8:30 a 10:00 Desayuno / Descanso

10:00 a 10:45 Repaso teórico sobre las técnicas de meditación, dudas y respuestas

10:45 a 11:30 Movimiento consciente

11:30 a 12:00 Meditación caminando

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

Casal La Verna
En bello entorno natural
Cta. de las Canteras, 14
08780 Pallejà

Si vienes en FGC, la estación está a 12 minutos caminando hasta el lugar teniendo en cuenta que el camino es de subida a la ida.

¿Por qué este lugar? Aún y tratándose de un espacio de carácter cristiano, nuestra propuesta no tiene conexión con esta ideología/religión ni participa de ningún rito relacionado. Utilizamos este sitio porque sus instalaciones amplias y confortables, todas ellas con luz natural y bonitas vistas, junto con habitaciones individuales con baño privado, están a disposición de grupos de distintos enfoques a un precio por persona mucho más asequible que otros lugares, lo que nos permite ofrecer una tarifa asumible a más personas interesadas en asistir.

© Fechas, horarios y coste

• **26-27 septiembre / 21-22 noviembre 2026 / 16-17 enero / 24-25 abril / 12-13 junio 2027**
sábado desde las 11:00 hasta domingo después de comer
160.- euros en total en habitación individual con baño privado que corresponden a:
65.- por el retiro y 95.- por alojamiento, pensión completa (comida sencilla y básica) y uso de las instalaciones.

Ponte en contacto con Salud Creativa para reservar plaza.

