

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 amb un estat físic adequat **sense lesions ni mobilitat reduïda**, 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 (o en cadira), de peu i en moviment amb pràctiques 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 duran 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 sessions per a particulars, recessos grupals i formació per a organitzacions i empreses de diversos sectors, amb experiència superior a 20 anys transmetent pautes i coneixements per al desenvolupament de recursos i habilitats personals i socials.

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

◎ 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
- Re-connectar 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 de 1 dia i mig (cap de setmana)

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 12:30 Activació corporal, Hatha-Ioga i respiració
12:30 a 13:00 Dinàmiques de grup basades en la respiració
13:00 a 13:30 Presa de consciència de sensacions corporals
13:30 Dinar

16:00 a 16:30 Exercicis de Mindfulness a l'exterior
16:30 a 17:00 Meditació estàtica a l'exterior
17:00 a 17:30 Meditació caminant a l'exterior
17:30 a 18:00 Pausa / Refrigeri
18:00 a 19:00 Activació corporal, Hatha-Ioga i respiració
19:00 a 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 Relaxació amb sons



Dia 2

7:30 a 8:00 Meditació estàtica
8:00 a 8:30 Activació corporal i Hatha-Ioga
8:30 a 10:00 Esmorzar / Descans
10:00 a 10:45 Exercicis de Mindfulness a l'exterior
10:45 a 11:00 Pràctica de contemplació a l'exterior
11:00 a 11:30 Meditació caminant a l'exterior
11:30 a 11:45 Pausa
11:45 a 12:15 Hatha-Ioga (rotació de consciència, body scan)
12:15 a 12:45 Recapitulació de pràctiques, aclariment de dubtes
12:45 a 13:00 Meditació Mettā
13:00 a 13:30 Tancament de vivències del retir
13:30 Dinar

◎ Programa recés de 3 dies (estiu)

Dia 1

17:00 a 17:30 Presentació del recés i pautes
17:30 a 18:00 Presentació de les persones participants
18:00 a 18:30 Dinàmiques de cohesió de grup
18:30 a 19:00 Activació corporal, Hatha-Ioga i respiració

19:00 a 19:30 Dinàmiques de grup basades en la respiració
19:30 a 20:00 Presa de consciència de sensacions corporals
20:00 Sopar

21:30 a 22:00 Activitat corporal conscient
22:00 a 22:30 Pràctica per al tancament del dia

Dies 2 i 3

7:30 a 8:00 Meditació estàtica
8:00 a 8:30 Activació corporal i Hatha-Ioga

8:30 a 10:00 Esmorzar / Descans
10:00 a 10:45 Exercicis de Mindfulness a l'exterior
10:45 a 11:00 Pràctica de contemplació a l'exterior
11:00 a 11:30 Meditació caminant a l'exterior
11:30 a 11:45 Pausa
11:45 a 13:00 Activació corporal, Hatha-Ioga, respiració, visualització
13:00 a 13:30 Dinàmiques de grup basades en adonar-se'n
13:30 Dinar

16:00 a 16:30 Exercicis de Mindfulness a l'exterior
16:30 a 17:00 Meditació estàtica a l'exterior
17:00 a 17:30 Meditació caminant a l'exterior
17:30 a 18:00 Pausa/Refrigeri
18:00 a 19:00 Activació corporal, Hatha-Ioga i respiració
19:00 a 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 Pràctica per al tancament del dia

Dia 4

7:30 a 8:00 Meditació estàtica
8:00 a 8:30 Activació corporal i Hatha-Ioga
8:30 a 10:00 Esmorzar / Descans
10:00 a 10:45 Exercicis de Mindfulness a l'exterior
10:45 a 11:00 Pràctica de contemplació a l'exterior
11:00 a 11:30 Meditació caminant a l'exterior
11:30 a 11:45 Pausa
11:45 a 12:15 Hatha-Ioga (rotació de consciència, body scan)
12:15 a 12:45 Recapitulació de pràctiques, aclariment de dubtes
12:45 a 13:00 Meditació Mettā
13:00 a 13:30 Tancament de vivències de la jubilació
13:30 Dinar



Llocs de realització (en bells entorns naturals)

Casal La Verna- **cap de setmana**
Ctra. de les Canteres, 14
08780 Pallejà
Si vens en FGC, l'estació és a 10 minuts caminant fins al lloc tenint en compte que el camí és de pujada a l'anada.

Casal St. Martí - **estiu**
Carretera BV1001 Km 5,9
08289 Veciana
Si vens en rodalies de Renfe, et recollirem amb cotxe a Sant Martí Sesgueioles previ avís.

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

• **27-28 febrer / 22-23 maig 2027**
dissabte des de les 11:00 fins diumenge després de dinar
160.- euros en total en habitació individual amb bany privat que corresponen a:
65.- pel recés i 95.- per allotjament, pensió completa (menjar senzill i bàsic) i ús de les instal·lacions.

• **29 juliol a 1 agost**
dijous des de les 17:00 fins diumenge després de dinar
390.- euros en total en habitació individual amb bany privat que corresponen a:
150.- pel recés i 240.- per allotjament, pensió completa (menjar senzill i bàsic) i ús de les instal·lacions.

Posa't en contacte amb Salud Creativa per reservar plaça.
Els continguts seran impartits en castellà segons el públic assistent.

