

Un recés per cuidar ment, cor i cos.
Laic, sense rituals religiosos.

Pràctiques per a la serenitat i la introspecció

Com és un recés de Meditació i silenci?

Durant el període que dura el recés, s'expliquen i faciliten pràctiques enfocades a desenvolupar una actitud d'atenció centrada que facilita la calma mental (Meditació Samatha), i a afavorir un estat d'introspecció, comprensió major i saviesa (Meditació Vipassana), sent totes dues pràctiques la base de la meditació a Mindfulness.

Es combinen propostes assegudes (en cadira o a terra com convingui a cadascú) amb propostes de peu i en moviment, a més d'exercicis corporals i algunes dinàmiques de grup, tot això potenciat per un ambient apropiat.

Posteriorment, per tal de tenir una guia, s'envia per correu electrònic alguns àudios de pràctiques i text complementari.

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 del moment que si indiqui, a mantenir silenci fins que es doni la consigna d'interrompre'l.

La durada de les pràctiques formals és de 30-45 minuts aproximadament segons les característiques del grup i es duran a terme a sala i a l'exterior si el temps ho permet. La durada dels exercicis corporals i les dinàmiques de grup varia segons les característiques.

Hi ha descansos a mig matí, al migdia i a mitja tarda. Després del sopar es fa alguna proposta seguida de meditació.

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

Qui facilita?

Joséma Torres, format en les tècniques de meditació Samatha i Vipassana amb el mestre de meditació Dhiravamsa, practicant compromès de meditació amb més de 35 anys dedicats a l'autoconeixement, format en diversos models humanistes d'actualitat.

Codirector 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

A manera general:

- Aprendre/Recordar l'hàbit de la meditació per a la pràctica posterior
- Beneficiar-te de practicar en grup la qual cosa potencia l'efecte de la meditació
- Trobar una via per anar cap a la calma i sortir del bucle de l'estrès
- Desenvolupar consciència, presència, enfocament, capacitat de concentració
- Compartir interessos i inquietuds amb persones afins

A nivell estructural i funcional, segons demostra la neurociència de la meditació i altres investigacions, la pràctica et permetrà:

- Prevenir patologies de l'envelliment i deteriorament cognitius per augmentar l'escorça cerebral
- Reduir la reactivitat emocional per regular i empetitir les amígdales del sistema límbic
- Augmentar la capacitat de memòria per potenciar la funció dels hipocamps del sistema límbic
- Allargar els telòmers que són com els topalls que eviten que es perdi el material genètic en la reproducció cel·lular
- Reforçar la xarxa neuronal atencional (estar present) en lloc de la xarxa neuronal per defecte (absència, automatisme)
- Afavorir processos d'autoregulació fisiològics i de l'activitat i la qualitat psicoemocional
- Actualitzar condicionaments, patrons, pautes de conducta
- Actualitzar l'autoconcepte
- Desenvolupar una mirada benvolent i d'acceptació cap a tu i altres persones
- Desenvolupar un sentiment d'expansió i unitat

◎ Programa recés de 1 dia i mig

Dia 1

11:00 a 12:15	Presentació del recés i pautes
12:15 a 13:00	Meditació
13:00-13:30	Meditació caminant
13:30	Dinar
16:00-16:45	Meditació a la sala del jardí
16:45 a 17:15	Meditació caminant al jardí
17:15 a 17:45	*Body scan*
17:45 a 18:15	Pausa / Refrigeri
18:15 a 18:45	Dinàmiques de grup per a la introspecció i presa de consciència
18:45 a 19:15	Dinàmiques de grup de contacte i presa de consciència
19:15 a 20:00	Meditació
20:00	Sopar
21:30 a 22:15	Cant de mantres
22:15 a 23:00	Meditació



Dia 2

7:00	Despertar
7:30 a 8:00	Chi kung o Hatha ioga
8:00 a 8:30	Meditació
8:30 a 10:00	Esmorzar/ Descans
10.00 a 10.45	Repàs teòric sobre les tècniques de meditació, dubtes i respostes
10:45 a 11:30	Moviment conscient
11:30 a 12:00	Meditació caminant
12:00 a 12:30	Meditació Metta
12:30 a 13:30	Compartir experiències en grup i tancament del recés
13:30	Dinar

Lloc de realització

Casal La Verna
En bell entorn natural
Cta. de les Canteras, 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.

Per què aquest lloc? Tot i tractant-se d'un espai de caràcter cristià, la nostra proposta no té connexió amb aquesta ideologia/religió ni participa de cap ritu relacionat. Utilitzem aquest indret 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 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

• **21-22 novembre 2026 / 16-17 gener / 24-25 abril / 12-13 juny 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.

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

