


**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.

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

## 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

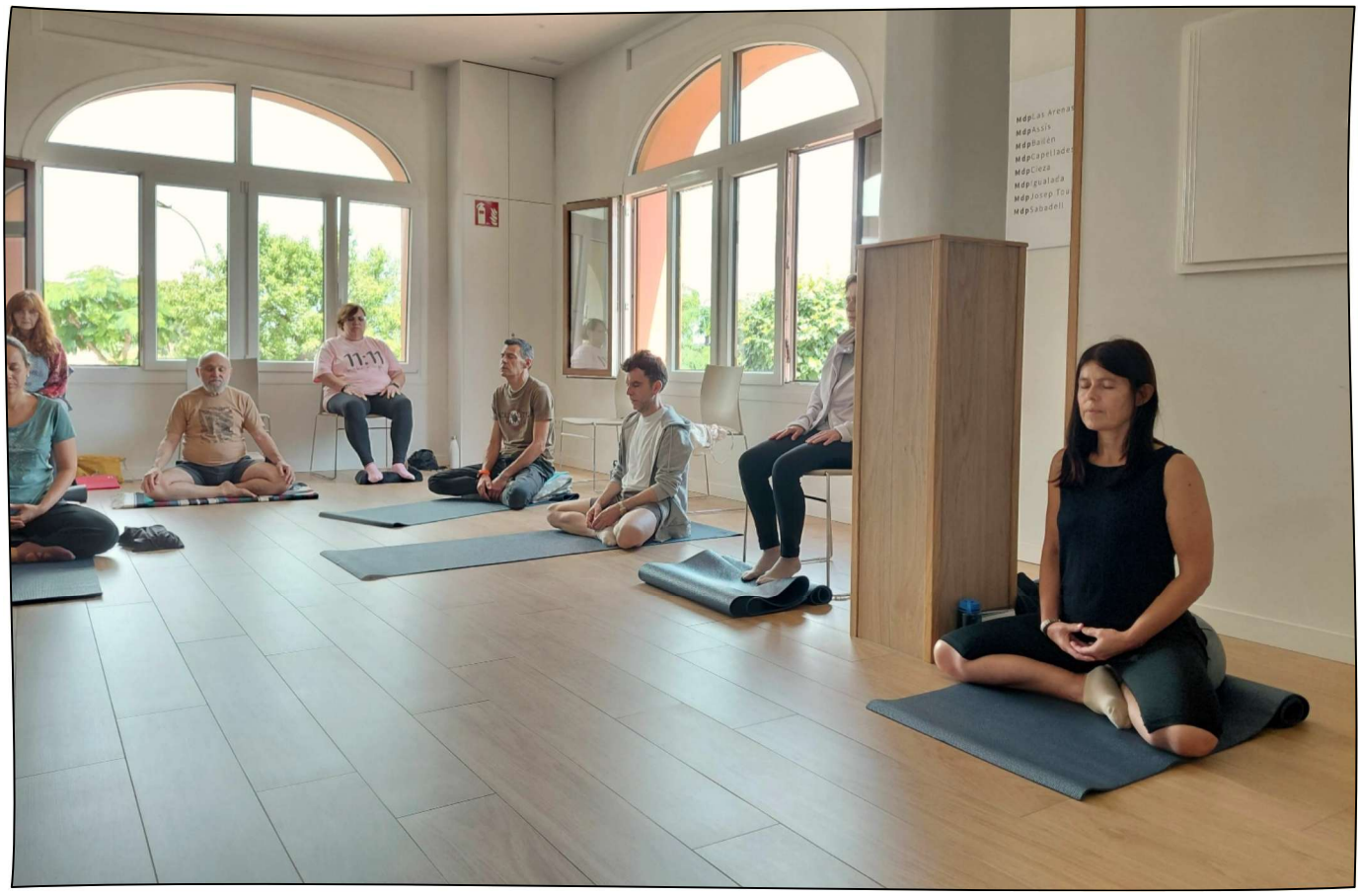
Casal La Verna
En bello entorno natural
Cta. de las Canteras, 14
08780 Pallejà
Si vienes en FGC, la estación está a 12 minutos caminando hasta el lugar teniendo en cuenta que el camino es de subida a la ida.

¿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

• **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.



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