

Un retiro para cuidar cuerpo y mente.
Práctico, sin rituales.

Prácticas para cultivar un estado de bienestar integral.

¿Cómo es un retiro de Yoga, Mindfulness, Meditación?

Durante el periodo que dura el retiro, se explican y facilitan prácticas de Yoga físico adaptadas al ritmo y posibilidades de las personas participantes con un estado físico adecuado **sin lesiones ni movilidad reducida**, ejercicios de Mindfulness para potenciar la habilidad de habitar el momento presente y lo que ello significa, y técnicas de Meditación Samatha enfocadas en desarrollar una actitud de atención centrada que facilita la calma mental.

Se combinan propuestas corporales en el suelo, de pie y en movimiento con prácticas sentadas (en silla o en el suelo como convenga a cada cual), además de algunas dinámicas de grupo y otro tipo de propuestas, todo ello potenciado por un ambiente apropiado.

Posteriormente, con el fin de tener una guía, se envía por mail información complementaria.

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 inicio, a mantener una actitud de curiosidad con el programa que se va a ir desplegando. Los ejercicios y las prácticas 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?

Mª 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.

Autora de "Las vías me hablan", Ed. Dilema. 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.

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

◎ Beneficios del retiro

La experiencia del retiro te permitirá:

- Romper el ritmo cotidiano de tareas y responsabilidades
- Encontrar una vía para ir hacia la calma y salir del bucle del estrés
- Re-conectar contigo, con la vida, el entorno, las demás personas
- Activar tu cuerpo y equilibrar sus ritmos
- Disfrutar de las capacidades y las posibilidades de movimiento corporales
- Desarrollar consciencia y presencia
- Limpiar el espacio mente y emociones
- Generar estados de distensión y relajación profunda
- Dejar que tenga lugar la auto-regulación y desempeñe su función de actualización
- Desarrollar una mirada benevolente y de aceptación hacia ti
- Aprender una serie de posiciones de yoga para su posterior práctica cotidiana
- Integrar el hábito de la meditación y la atención para su posterior aplicación cotidiana
- Beneficiarte de practicar en grupo
- Aumentar la tolerancia en la convivencia y los espacios compartidos

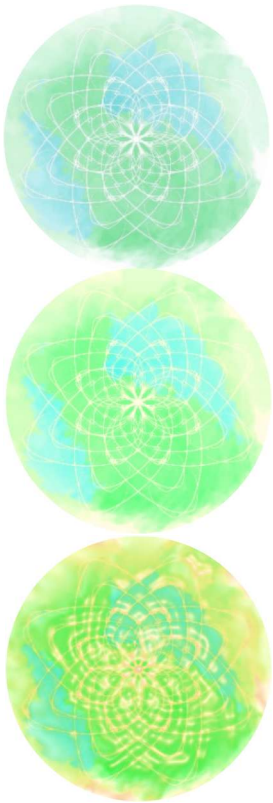
◎ Programa retiro de 1 día y medio (fin de semana)

Día 1

11:00 a 11:30 Presentación del retiro y pautas
11:30 a 12:00 Presentación de las personas participantes
12:00 a 12:30 Activación corporal, Hatha-Yoga y respiración
12:30 a 13:00 Dinámicas de grupo basadas en la respiración
13:00 a 13:30 Toma de consciencia de sensaciones corporales
13:30 Comida

16:00 a 16:30 Ejercicios de Mindfulness en el exterior
16:30 a 17:00 Meditación estática en el exterior
17:00 a 17:30 Meditación caminando en el exterior
17:30 a 18:00 Pausa / Refrigerio
18:00 a 19:00 Activación corporal, Hatha-Yoga y respiración
19:00 a 19:30 Toma de consciencia de sensaciones corporales
19:30 a 20:00 Ejercicios de Mindfulness en el exterior
20:00 Cena

21:30 a 22:00 Actividad corporal consciente
22:00 a 22:30 Relajación con sonidos



Día 2

7:30 a 8:00 Meditación estática
8:00 a 8:30 Activación corporal y Hatha-Yoga
8:30 a 10:00 Desayuno / Descanso
10:00 a 10:45 Ejercicios de Mindfulness en el exterior
10:45 a 11:00 Práctica de contemplación en el exterior
11:00 a 11:30 Meditación caminando en el exterior
11:30 a 11:45 Pausa
11:45 a 12:15 Hatha-Yoga (rotación de conciencia, *body scan*)
12:15 a 12:45 Recapitulación de prácticas, aclaración de dudas
12:45 a 13:00 Meditación Mettā
13:00 a 13:30 Cierre de vivencias del retiro
13:30 Comida

◎ Programa retiro de 3 días (verano)

Día 1

17:00 a 17:30 Presentación del retiro y pautas
17:30 a 18:00 Presentación de las personas participantes
18:00 a 18:30 Dinámicas de cohesión de grupo
18:30 a 19:00 Activación corporal, Hatha-Yoga y respiración

19:00 a 19:30 Dinámicas de grupo basadas en la respiración
19:30 a 20:00 Toma de consciencia de sensaciones corporales
20:00 Cena

21:30 a 22:00 Actividad corporal consciente
22:00 a 22:30 Práctica para el cierre del día

Días 2 y 3

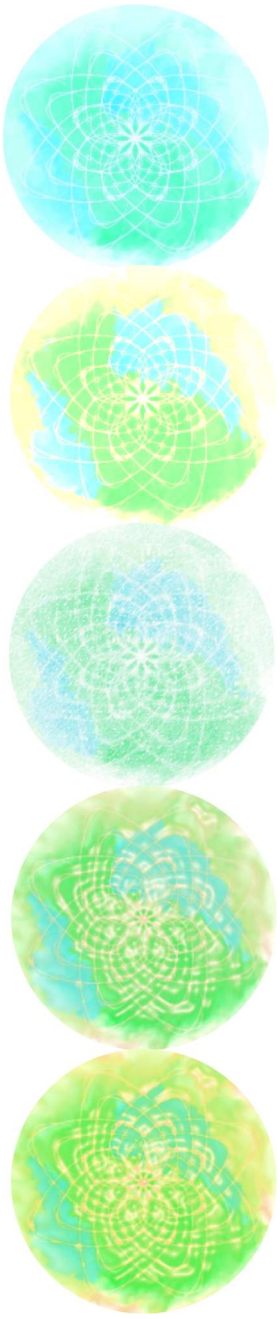
7:30 a 8:00 Meditación estática
8:00 a 8:30 Activación corporal y Hatha-Yoga
8:30 a 10:00 Desayuno / Descanso
10:00 a 10:45 Ejercicios de Mindfulness en el exterior
10:45 a 11:00 Práctica de contemplación en el exterior
11:00 a 11:30 Meditación caminando en el exterior
11:30 a 11:45 Pausa
11:45 a 13:00 Activación corporal, Hatha-Yoga, respiración, visualización
13:00 a 13:30 Dinámicas de grupo basadas en el darse cuenta
13:30 Comida

16:00 a 16:30 Ejercicios de Mindfulness en el exterior
16:30 a 17:00 Meditación estática en el exterior
17:00 a 17:30 Meditación caminando en el exterior
17:30 a 18:00 Pausa / Refrigerio
18:00 a 19:00 Activación corporal, Hatha-Yoga y respiración
19:00 a 19:30 Toma de consciencia de sensaciones corporales
19:30 a 20:00 Ejercicios de Mindfulness en el exterior
20:00 Cena

21:30 a 22:00 Actividad corporal consciente
22:00 a 22:30 Práctica para el cierre del día

Día 4

7:30 a 8:00 Meditación estática
8:00 a 8:30 Activación corporal y Hatha-Yoga
8:30 a 10:00 Desayuno / Descanso
10:00 a 10:45 Ejercicios de Mindfulness en el exterior
10:45 a 11:00 Práctica de contemplación en el exterior
11:00 a 11:30 Meditación caminando en el exterior
11:30 a 11:45 Pausa
11:45 a 12:15 Hatha-Yoga (rotación de conciencia, body scan)
12:15 a 12:45 Recapitulación de prácticas, aclaración de dudas
12:45 a 13:00 Meditación Mettā
13:00 a 13:30 Cierre de vivencias del retiro
13:30 Comida



Lugares de realización (en bellos entornos naturales)

Casal La Verna - **fines de semana**
Ctra. 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.

Casal St. Martí - **verano**
Carretera BV1001 Km 5,9
08289 Veciana
Si vienes en cercanías de Renfe, te recogeremos en coche en Sant Martí Sesgueioles previo aviso.

¿Por qué estos lugares? Aún y tratándose de espacios de carácter cristiano, nuestra propuesta no tiene conexión con esta ideología/religión ni participa de ningún rito relacionado. Utilizamos estos sitios 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

• **27-28 febrero / 22-23 mayo 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.

• **29 julio a 1 agosto**
jueves desde las 17:00 hasta domingo después de comer
390.- euros en total en habitación individual con baño privado que corresponden a:
150.- por el retiro y 240.- por alojamiento, pensión completa (comida sencilla y básica) y uso de las instalaciones.

Ponte en contacto con Salud Creativa para reservar plaza.

