

RETIRO MEDITACIÓN, GESTALT Y SILENCIO



Contemplación, exposición y atención amorosa para un encuentro genuino.

Conocerse desde la consciencia y la interacción

¿CÓMO ES UN RETIRO DE MEDITACIÓN, GESTALT Y SILENCIO?

Es una combinación de prácticas de meditación basadas en las técnicas milenarias de Samatha y Vipassana junto con propuestas fundamentadas en la Terapia Gestalt, todo ello acompañado de una atención amorosa, compasiva (Mettā), y de silencio.

La parte relativa a la meditación conduce hacia el centramiento, la escucha interior, la introspección, la auto-indagación.

La parte relativa a la gestalt potencia el auto-conocimiento a través del modo de interactuar con el mundo actualizando el auto-concepto.

El silencio favorece la interiorización, la toma de consciencia de los propios asuntos proyectados en el entorno y las personas, facilita el proceso personal.

La atención amorosa es el vehículo esencial para atender, acoger, recibir, cualquier aspecto y contenido que se manifieste en el desarrollo de las propuestas.

Dirigido a personas mayores de 18 años, no se requiere ningún conocimiento previo.

¿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 a mantener silencio de modo general, interrumpiéndolo cuando se dé la indicación para ello.

La duración de las prácticas de meditación es de 30 minutos, la duración de las dinámicas en grupo y otros ejercicios varía según sus características. Las prácticas se llevarán a cabo en sala y en el exterior si el tiempo lo permite.

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 las propuestas ni con el grupo.

¿QUIÉNES FACILITAN?

Josema Torres, Co-fundador y Co-director de SALUD CREATIVA, formado y practicante comprometido en Meditación Samatha y Vipassana.

M^a Rosa Parés, Co-fundadora y Co-directora de SALUD CREATIVA, formada en Mindfulness y diversas disciplinas humanistas, practicante comprometida de Meditación.

LUGAR DE REALIZACIÓN

Casa Santa Elena

En bello entorno zona de Costa Brava

Carretera de Santa Cristina d'Aro

17246 Solius

Si vienes en autobús, se hará un viaje común de Santa Cristina de Aro al lugar a las 16:30.

PROGRAMA

Día 1

18:00 a 18:30 Presentación del retiro y pautas

18:30 a 19:00 Presentación de los participantes

19:00 a 19:30 Dinámicas en grupo para generar un clima de apertura y confianza

19:30 a 20:00 Meditación

20:00 Cena

22:00 a 22:45 Actividad grupal

22:45 a 23:15 Meditación

Días 2 y 3

7:30 Despertar

8:00 a 8:30 Ejercicio físico en grupo

8:30 a 9:00 Meditación

9:00 a 11:00 Desayuno / Descanso / Paseo o Consulta privada para aclarar dudas

11:00 a 12:30 Dinámicas en grupo para explorar el tema relativo al retiro

12:30 a 13:00 Rueda de integración de experiencias

13:00 a 13:30 Meditación

13:30 a 14:00 Meditación caminando

14:00 Comida

16:30 a 17:00 Meditación

17:00 a 17:30 Consciencia corporal (Body scan)

17:30 a 18:30 Dinámicas en grupo para explorar el tema relativo al retiro

18:30 a 19:00 Pausa para té, infusión

19:00 a 19:30 Rueda de integración de experiencias

19:30 a 20:00 Meditación

20:00 Cena

22:00 a 22:45 Actividad grupal

22:45 a 23:15 Meditación

Día 4

7:30 Despertar

8:00 a 8:30 Ejercicio físico en grupo

8:30 a 9:00 Meditación

9:00 a 11:00 Desayuno / Paseo en grupo por los alrededores

11:00 a 12:00 Dinámicas en grupo para explorar el tema relativo al retiro

12:00 a 12:30 Rueda de integración de experiencias

12:30 a 13:00 Meditación

13:00 a 14:00 Cierre del retiro

14:00 Comida

FECHAS, TEMÁTICAS, HORARIOS Y COSTE

- 26-29 agosto - *¿Cómo me relaciono con el mundo?*

Prejuicios, exigencia, rigidez, miedo al rechazo, miedo a que me hagan daño, resistencias, poner límites, confiar, fluir, dejarse querer, abrirse a la alegría

jueves a partir de las 18:00 hasta domingo después de comer

320.- euros en habitación individual

300.- euros por persona en habitación doble

Los precios son con todo incluido, alojamiento, pensión completa y retiro.

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.