

RETIRO MEDITACIÓN, ENEAGRAMA Y SILENCIO



Cómo funcionan los patrones internos para comprenderse y ampliar la mirada.

Consciencia para conocer el carácter

¿CÓMO ES UN RETIRO DE MEDITACIÓN Y ENEAGRAMA?

Es una combinación de prácticas de meditación basadas en las técnicas milenarias de Samatha y Vipassana junto con la exposición teórica y ejercicios para conocer los perfiles de personalidad según el Eneagrama, todo ello potenciado por un ambiente apropiado.

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

La parte relativa al Eneagrama pone en evidencia qué patrones, hábitos y estrategias adoptamos las personas para hacer frente a las situaciones y relacionarnos con las demás.

La consciencia es el elemento común que acompaña todo el proceso favoreciendo la toma de consciencia de los diversos aspectos del carácter.

Dirigido a personas mayores de 18 años, no se requiere ningún conocimiento ni 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 a mantener una actitud de atención plena.

La duración de las prácticas de meditación es de 30 minutos, la duración de la exposición teórica y ejercicios varía según los contenidos a desarrollar. 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. Así mismo, la sala de trabajo está siempre disponible para quien desee meditar más tiempo.

¿QUIÉN FACILITA?

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

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 9:50.

PROGRAMA

Día 1

- 11:00 a 11:30 Presentación del retiro y pautas
- 11:30 a 12:00 Presentación de los participantes
- 12:00 a 13:00 Dinámicas de comunicación, expresión, confianza, cohesión
- 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) y relajación
- 17:30 a 19:00 Exposición teórica y ejercicios sobre el modelo del Eneagrama
- 19:00 a 19:30 Pausa para té, infusión
- 19:30 a 20:00 Meditación
- 20:00 Cena

- 22:00 a 22:45 Actividad grupal
- 22:45 a 23:15 Meditación

Día 2

- 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 13:00 Exposición teórica y ejercicios sobre el modelo del Eneagrama
- 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) y relajación
- 17:30 a 19:00 Exposición teórica y ejercicios sobre el modelo del Eneagrama
- 19:00 a 19:30 Pausa para té, infusión
- 19:30 a 20:00 Meditación
- 20:00 Cena

- 22:00 a 22:45 Actividad grupal
- 22:45 a 23:15 Meditación

Día 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 / Paseo en grupo por los alrededores
- 11:00 a 12:30 Exposición teórica y ejercicios sobre el modelo del Eneagrama
- 12:30 a 13:00 Meditación
- 13:00 a 14:00 Cierre del retiro
- 14:00 Comida

FECHAS, HORARIOS Y COSTE

• 13-15 agosto

viernes a partir de las 11:00 hasta domingo después de comer

260.- euros en habitación individual

240.- euros por persona en habitación doble

El precio es con todo incluido, alojamiento, pensión completa y retiro.

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.