

# RETIRO MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA



Un retiro para desarrollar la atención plena y aplicarla a la gestión de las situaciones cotidianas.

## ¿CÓMO ES UN RETIRO DE MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA?

Este retiro está enfocado en ejercitar prácticas conocidas como *formales*, tales que la Meditación basada en los modelos Samatha (focalización de la atención) y Vipassana (atención abierta), escaneo corporal (body scan), estiramientos corporales, junto con otras llamadas *informales*, como el empleo consciente de los sentidos, con el propósito de desarrollar la habilidad de la atención plena y su aplicación en las situaciones diarias de la vida.

Para ello se llevarán a cabo también dinámicas y propuestas que permitan ponerse en situación y experimentar a modo de laboratorio para adquirir e integrar los recursos personales necesarios.

Tras 10 ediciones impartidas del curso de Mindfulness aplicado a la vida cotidiana, esta es la ocasión de experimentar a fondo las herramientas para aumentar la capacidad de gestión frente a todo tipo de circunstancias.

Dirigido a personas mayores de 18 años con o sin experiencia previa.

## ¿CUÁLES SON LAS PAUTAS DEL RETIRO?

Damos inicio con una presentación de las personas participantes en la que comunican su nombre, qué les motiva a asistir y cualquier otra particularidad que deseen compartir.

Explicamos las pautas invitando a aprovechar cualquier momento y situación que se dé durante todo el retiro para entrenarse en el enfoque de la atención plena además de todos los ejercicios que se faciliten.

Los tiempos de práctica *formal* serán de alrededor 30 minutos y los tiempos de práctica *informal*, dinámicas y otras propuestas dependerán de la duración de estas. Según el tipo de práctica se llevará 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 también se ofrece alguna propuesta adecuada para ese momento.

## ¿QUIÉN FACILITA?

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

## LUGAR DE REALIZACIÓN

Casal de Pau

En bello entorno parque del Montseny

Carretera de Viladrau, km 3

17401 Arbúcies

Si vienes en tren, se hará un viaje común de Tordera al lugar a las 9:00.

## 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 12:30	Explicación teórica sobre la figura del observador, el testigo, la consciencia y cómo nos ayuda en la auto-gestión y la gestión de los asuntos diarios
12:30 a 13:00	Práctica de focalización de la atención en la respiración (Samatha)
13:00 a 13:30	Ejercicios para facilitar la focalización de la atención
13:30 a 14:00	Espacio para exponer dudas e integrar experiencias
14:00	Comida
16:30 a 16:45	Explicación sobre el cuerpo como vehículo para entrenar el centramiento
16:45 a 17:15	Práctica de escaneo corporal (body scan)
17:15 a 18:00	Ejercicios y dinámicas para la exploración y gestión de las pautas cognitivas, «qué pienso y cómo lo pienso»
18:00 a 18:30	Pausa para té, infusión
18:30 a 19:15	Ejercicios y dinámicas para la exploración y gestión de las emociones, «siento, no siento, siento demasiado»
19:15 a 19:45	Espacio para exponer dudas e integrar experiencias
19:45 a 20:00	Práctica de focalización de la atención en la respiración (Samatha)
20:00	Cena
22:00 a 22:30	Actividad grupal
22:30 a 23:00	Propuesta para final de jornada

### Día 2

8:30 a 9:00	Práctica de focalización de la atención en la respiración (Samatha) o sensación corporal
9:00 a 11:00	Desayuno / Paseo en grupo para práctica de atención consciente a través de los sentidos
11:00 a 11:15	Explicación teórica sobre la utilización de la atención plena en acción
11:15 a 12:00	Ejercicios y dinámicas de exploración y gestión de las interrelaciones, «cómo me relaciono, desde dónde lo hago»
12:00 a 12:30	Espacio para exponer dudas e integrar experiencias
12:30 a 13:00	Práctica para una actitud amable y amorosa (Metta)
13:00 a 14:00	Cierre del retiro
14:00	Comida

## FECHAS, HORARIOS Y COSTE

### • 18-19 septiembre

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

160.- euros en habitación individual

150.- euros por persona en habitación doble

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

Ponte en contacto con nosotros para reservar tu plaza.