

RETIRO MEDITACIÓN Y SILENCIO



Un retiro para cuidar alma, mente, corazón y cuerpo.

¿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 (Meditación Samatha) y prácticas específicas para favorecer un estado de introspección y contemplación (Meditación Vipassana).

Se combinan propuestas sentadas (en silla o en el suelo como prefiera cada cual) con propuestas de pie y en movimiento, además de ejercicios corporales y 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 minutos 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?

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.

DURANTE Y DESPUÉS DEL RETIRO DE MEDITACIÓN Y SILENCIO

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
- Recogerte y estar contigo de una manera posiblemente muy distinta a la habitual
- Re-conectar contigo, con la vida, el entorno, los demás
- Desarrollar consciencia y presencia
- Transitar distintos estados desde la posición de testigo
- Identificar el momento personal en el que te encuentras
- Reconocer patrones y pautas de funcionar que no te aportan
- Limpiar el espacio mente y emociones
- Dejar que tenga lugar la auto-regulación y desempeñe su función de actualización
- Desarrollar una mirada benevolente y de aceptación hacia ti (y por ende hacia los demás)
- Aprender/Recordar el hábito de la meditación para su posterior práctica
- Beneficiarte de practicar en grupo, hecho que potencia el efecto de la meditación
- Aumentar la tolerancia en la convivencia con los demás

PROGRAMA RETIROS DE 1 DÍA Y MEDIO

Día 1

- 11:00 a 12:00 Presentación del retiro y pautas
12:00 a 12:30 Meditación
12:30 a 13:30 Dinámicas de grupo para la introspección y toma de consciencia
13:30 a 14:00 Meditación caminando
14:00 Comida
- 16:30 a 17:15 Meditación
17:15 a 17:30 Consciencia corporal (Body scan) y relajación
17:30 a 18:30 Dinámicas de grupo para la introspección y toma de consciencia
18:30 a 19:00 Pausa para té, infusión
19:00 a 19:30 Meditación
19:30 a 20:00 Meditación caminando
20:00 Cena
- 21:30 a 22:15 Actividad grupal
22:15 a 22:45 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 en grupo por los alrededores
11:00 a 12:00 Repaso teórico sobre las técnicas de meditación, dudas y respuestas
12:00 a 12:30 Meditación
12:30 a 13:00 Meditación caminando
13:00 a 14:00 Compartir experiencias en grupo y cierre del retiro
14:00 Comida

PROGRAMA RETIROS DE MÁS DE 2 DÍAS

En los retiros de más de dos días, el programa sigue básicamente la misma estructura que el día 2 para el resto de días completos, variando alguna pauta con el fin de llevar a cabo alguna propuesta en el exterior u otra que se considere oportuna.

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 Meditación
19:30 a 20:00 Meditación caminando
20:00 Cena

21:30 a 22:15 Actividad grupal
22:15 a 23:00 Meditación

Día 2 y siguientes en retiros más largos

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 en silencio o Consulta privada para aclarar dudas sobre la práctica
11:00 a 12:00 Dinámicas de grupo para la introspección y toma de consciencia
12:00 a 12:30 Meditación
12:30 a 13:00 Meditación caminando
13:00 a 13:30 Actividad grupal
13:30 a 14:00 Meditación
14:00 Comida

16:30 a 17:15 Meditación
17:15 a 17:30 Consciencia corporal (Body scan) y relajación
17:30 a 18:30 Dinámicas de grupo para la introspección y toma de consciencia
18:30 a 19:00 Pausa para té, infusión
19:00 a 19:30 Meditación
19:30 a 20:00 Meditación caminando
20:00 Cena

21:30 a 22:15 Actividad grupal
22:15 a 23:00 Meditación

Último día

7:30 Despertar
8:00 a 8:30 Ejercicio físico en grupo
8:30 a 9:00 Meditación
9:00 a 11:30 Desayuno / Paseo en grupo por los alrededores
11:30 a 12:30 Repaso teórico sobre las técnicas de meditación, dudas y respuestas
12:30 a 13:00 Meditación
13:00 a 14:00 Compartir experiencias en grupo y cierre del retiro
14:00 Comida

FECHAS, HORARIOS Y COSTE

- **26-27 febrero**

sábado a partir de las 11:00 hasta domingo después de comer
160.- euros en habitación individual

- **14-17 abril** (semana santa)

jueves a partir de las 18:00 hasta domingo después de comer
360.- euros en habitación individual

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

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.

El retiro es laico, sin referencias religiosas.

Las dinámicas de grupo y actividades grupales previstas en el programa dependerán de las características del grupo, sus necesidades y cómo evolucione el retiro. Las propuestas pueden ser: dinámicas de inteligencia emocional, consciencia corporal asistida, tacto consciente, movimiento auténtico, meditación dinámica, danza libre, canto de mantras.