

RETIRO MEDITACIÓN Y ENEAGRAMA



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 16:45.

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 20:00 Dinámicas en grupo para generar un clima de apertura y confianza
20:00 Cena

21:30 a 22:00 Actividad grupal
22:00 a 22:30 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

16:00 a 16:30 Meditación
16:30 a 17:00 Consciencia corporal (Body scan) y relajación
17:00 a 18:30 Exposición teórica y ejercicios sobre el modelo del Eneagrama
18:30 a 19:00 Pausa para té, infusión
19:00 a 19:30 Meditación caminando
19:30 a 20:00 Meditación
20:00 Cena

21:30 a 22:00 Actividad grupal
22:00 a 22:30 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

• 25-27 marzo

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

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

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.