

RETIRO MEDITACIÓN Y GESTIÓN DE EMOCIONES



Un retiro para desarrollar la consciencia y utilizar esta cualidad en lo emocional.

¿CÓMO ES UN RETIRO DE MEDITACIÓN Y GESTIÓN DE EMOCIONES?

Este retiro está enfocado en la práctica formal de meditación como medio para identificar, acotar y gestionar la manifestación de las emociones, y como vía también para desarrollar la habilidad de conducir las en plena actividad cotidiana.

Así mismo, se aborda el tema emocional desde un encuadre teórico dinámico para su mejor comprensión y desde una abordaje vivencial para facilitar la posterior aplicación de las pautas y los recursos adquiridos a lo largo del programa.

Las técnicas de meditación están basadas en las prácticas de reconocida efectividad, Samatha (focalización de la atención) y Vipassana (visión clara). La parte relativa a la exploración y la integración de experiencias se apoya en ejercicios cognitivos y vivenciales, dinámicas individuales y grupales.

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 tomar consciencia de la reacción/respuesta emocional que se pueda experimentar en cualquier momento o situación inesperada durante el retiro, como "material" de trabajo.

Los tiempos de práctica de meditación serán de alrededor 30 minutos y los tiempos para la exposición teórica, ejercicios y dinámicas dependerán de la duración de estas. Según el tipo de práctica se llevará a cabo 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 acorde al momento.

¿QUIÉN FACILITA?

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. Puedes consultar horarios en Moventis Sarfa <https://compras.moventis.es/online/> (borra todos los campos de la fecha e insértala manualmente si te da error).

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 el desarrollo de la figura del observador, el testigo, y cómo esta nos ayuda de forma activa en la gestión de las emociones
12:30 a 13:00	Práctica de focalización de la atención en la respiración (Meditación Samatha)
13:00 a 13:30	Ejercicios para facilitar la práctica de meditación
13:30 a 14:00	Espacio para exponer dudas e integrar experiencias
14:00	Comida
15:30 a 16:10	Paseo por los alrededores
16:30 a 17:15	Encuadre teórico sobre las emociones, cómo las agrandamos, cómo podemos intervenir para que no se desboquen, qué podemos hacer si no sentimos
17:15 a 17:45	Ejercicio individual sobre las cuatro emociones básicas
17:45 a 18:15	Pausa
18:15 a 19:00	Dinámica para la exploración de las cuatro emociones básicas, identificación de su reflejo en el cuerpo, de la narrativa que las acompaña, del mecanismo de desbordamiento o bloqueo en su manifestación
19:00 a 19:30	Práctica de focalización de la atención en la respiración, sensación o emoción (Meditación Samatha/Vipassana)
19:30 a 20:00	Espacio para exponer dudas e integrar experiencias
20:00	Cena
21:30 a 22:00	Actividad corporal
22:00 a 22:30	Dinámica grupal

Día 3

8:00 a 8:30	Ejercicio físico
8:30 a 9:00	Práctica de focalización de la atención en la respiración, sensación o emoción (Meditación Samatha/Vipassana)
9:00 a 10:30	Desayuno / Descanso
10:30 a 11:15	Dinámicas de exploración de la reacción/respuesta emocional en la interacción con otras personas, aplicación de los recursos adquiridos para la gestión
11:15 a 11:30	Explicación teórica sobre cómo nuestras emociones pueden tapar la necesidad más genuina no atendida por estrategias de supervivencia
11:30 a 12:30	Ejercicio individual para identificar la emoción genuina y la necesidad que hay tras ella
12:30 a 13:00	Práctica para una mirada amable y amorosa (Meditación Metta)
13:00 a 14:00	Cierre del retiro
14:00	Comida

FECHAS, HORARIOS Y COSTE

• 28-29 mayo

sábado a partir de las 11:00 hasta domingo después de comer,
180.- euros en habitación individual con baño privado.

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

Ponte en contacto con nosotros para reservar tu plaza.