

RETIRO MEDITACIÓN Y SILENCIO



**Un retiro para cuidar mente, corazón y cuerpo.
Laico, sin rituales religiosos.**

Prácticas para la serenidad y la introspección

¿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 que facilita la calma mental (Meditación Samatha), y en favorecer un estado de introspección, comprensión mayor y sabiduría (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 algunas 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 se indique, a mantener silencio hasta que se dé la consigna de interrumpirlo.

La duración de las prácticas formales es de 30 minutos o más según las características del grupo 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.

¿QUIÉN FACILITA?

Joséma Torres, formado en las técnicas de Meditación Samatha y Vipassana con el maestro de Meditación Dhiravamsa, practicante comprometido de Meditación con más de 35 años dedicados al auto-conocimiento, formado en diversas disciplinas humanistas.

Co-Director de Salud Creativa, expertos en formación para particulares, organizaciones y empresas de diversos sectores y perfiles de grupo, con experiencia superior a 16 años en la metodología vivencial-integrativa aplicada al desarrollo de recursos y habilidades personales y sociales.

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, la parada es la de Santa Cristina de Aro. Ahí mismo podrás tomar un taxi hasta el lugar.

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

Para reservar taxi <https://taxismateo.com/>

DURANTE Y DESPUÉS DEL RETIRO

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 RETIRO 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 Canto de mantras o *free dance*

22:15 a 22:45 Meditación

Día 2

7:30 Despertar

8:00 a 8:30 Hatha yoga

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 RETIRO DE 2 DÍAS 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 Canto de mantras o *free dance*
22:15 a 22:45 Meditación

Día 2

7:30 Despertar
8:00 a 8:30 Hatha yoga
8:30 a 9:00 Meditación
9:00 a 11:00 Desayuno / Descanso / Paseo individual
11:00 a 11:30 Meditación
11:30 a 12:00 Meditación caminando
12:00 a 13:00 Dinámicas de grupo para la introspección y toma de consciencia
13:00 a 13:30 Meditación
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 Canto de mantras o *free dance*
22:15 a 22:45 Meditación

Día 3

7:30 Despertar
8:00 a 8:30 Hatha yoga
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

El menú de comidas, cenas y desayunos puede ser convencional o vegano a elección de cada persona, con previa comunicación antes del inicio del retiro.

FECHAS, HORARIOS Y COSTE

• 22 y 23 julio

sábado desde las 11:00 hasta domingo a las 14:00,
190.- euros en habitación individual con baño privado.

• **9 al 11 setiembre**

sábado desde las 11:00 hasta lunes a las 14:00,
290.- euros en habitación individual con baño privado.

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

Si no necesitas dormir en el lugar o realizar alguna de las comidas, se puede descontar esa parte del total del importe.

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.