

RETIRO DE MEDITACIÓN MINDFULNESS

Para cultivar la paz interior y la resiliencia



“El silencio es esencial. El silencio es tan necesario como el aire que respiras, como la luz para las plantas. Si tu mente está repleta de palabras y pensamientos no te quedará un espacio para tí”

Thich Nhat Hahn

Un retiro es una oportunidad para conectar con uno mismo, cultivar la paz interior y la presencia en un entorno tranquilo, normalmente rodeados de naturaleza alejados del bullicio urbano.

Durante estos días realizaremos prácticas de concentración para aquietar la mente y desde esa quietud empezar a cultivar la atención plena o Mindfulness.

También realizaremos prácticas en movimiento, caminando por los alrededores así como estiramientos tipo yoga, para ir sensibilizando nuestra atención a las sensaciones y mensajes de nuestro cuerpo.

Así como prácticas de relajación profunda con Yoga Nidra.

Serán días donde procuraremos estar en Silencio y esto ¿por qué?

El hecho de estar en silencio nos permite estar más en contacto con nosotros, con nuestras emociones, sensaciones y pensamientos, nos ayuda a ser más conscientes de cómo funciona nuestra mente, de qué tipo de patrones utiliza de forma automática.

Nos desconecta de lo externo para poder conectar con nuestro interior. Cuando silenciamos todo aquello que habitualmente nos “distrae” podemos contactar con nuestra verdad, nuestra parte más esencial, que se manifiesta en la quietud.

Podemos tomarnos este “respiro” como una manera de cuidar de nosotros, de dedicarnos un tiempo de calidad y que nos va a beneficiar.

¿Qué puedes aprender durante este retiro?

- Puedes afianzar tu práctica meditativa, estableciendo un compromiso firme de dedicarte un tiempo cada día.
- Aspectos fisiológicos relacionados con el estrés y la relajación para saber más de tu cuerpo y cómo funciona.
- Cómo lidiar con las emociones y pensamientos “complicados”.
- Cómo identificar creencias limitantes o hábitos poco útiles y cómo manejarlos. Cómo desarrollar una mirada más compasiva hacia uno mismo y los demás.
- Identificar tus valores principales, el motor que hará que tu vida tenga un sentido o propósito.
- Cómo integrar mindfulness en tu vida cotidiana, ya que realizaremos la mayor parte de las actividades con esa plena atención.

¿Qué necesitas?

Ropa cómoda, para realizar ejercicio y salir a caminar al bosque, así como ropa de “estar por casa”.

Calzado apropiado para caminar y quizá algo impermeable por si llueve.

Puedes traer su cojín de meditación si tienes o esterilla, pero en la casa hay de todo.

Una libreta para escribir tus reflexiones o ideas inspiradoras, una botella de agua.

Ganas de cuidar de tí durante estos días.

*Para más información puedes ponerte en contacto conmigo o consultar en **calendario de eventos**.*