

## 1.- Retiros de meditación mindfulness

*Mindfulness life* te ofrece la posibilidad de combinar una pausa para el descanso y el cuidado de cuerpo con el cuidado del alma y el espíritu.

La *meditación mindfulness* es una práctica que aporta multitud de beneficios a nuestra mente y nuestro estado anímico general. Una práctica regular de meditación nos permite desarrollar *cualidades como la ecuanimidad, la serenidad y el optimismo* mediante la toma de

consciencia de los procesos mentales que acontecen en nuestra mente ante las situaciones cotidianas. La meditación *nos ayuda a superar los obstáculos con entereza y determinación.*



### En el encuentro practicarás:

- **Meditación sedente:** Meditación en la respiración, en el cuerpo, en las emociones, en la mente, en la percepción de las cinco puertas sensoriales, de compasión o bondad amorosa. Se dan tres momentos durante el día para dicha práctica. El círculo de meditación se abre para recibir el nuevo día en silencio meditativo, hay otro encuentro a mitad del día antes de la comida y se cierra después de la cena. Usaremos técnicas de concentración, observación, ensimismamiento, visualización, mantras.
- **Atención plena:** Atención plena en actividades cotidianas como vestirse, asearse, comer, caminar, pasear. Pausas mindfulness, que son pequeñas guías de práctica de la atención a lo largo del día para entrar en contacto con el momento presente, que luego podrás seguir practicando en casa.
- **Descanso:** Momentos para descansar, o la mera contemplación del momento presente, según se ajuste más a tus necesidades. Permitiéndote ir integrando la vivencia a un ritmo natural.
- **Actividades Conscientes:** Llevamos la práctica de la atención a actividades como la Danza, Yoga, Chi Kung, Senderismo Consciente, Paseo Consciente con Caballo, Tiro con Arco Consciente, Paseo Consciente por el Embalse del El Tranco, Paseos Contemplativos. Esta práctica es opcional (Las actividades con caballo, arco y barco tienen una aportación simbólica para su sostenibilidad.)
- **Espacios feedback:** Los facilitadores Mindfulness que guían el encuentro crean espacios para desplegar conceptos y técnicas para las prácticas de la atención plena y la meditación. Así como también espacios " feedback " donde compartir la experiencia de la práctica o cualquier duda que te pueda surgir. De modo que puedas sentirte acompañado y sostenido a lo largo de todo el encuentro.

## 2.- Actividades en los retiros de meditación mindfulness



### Danza Sufí

Baile relacionado directamente con el movimiento giratorio de los planetas y la conexión con el Universo. Todo el universo gira. Podemos levantar la mirada y contemplar las galaxias, o nuestro sistema solar, o podemos ir a lo más minúsculo, como los electrones y protones en los átomos, e incluso observar el movimiento helicoidal de las estructuras del ADN, toda gira. La ciencia ha confirmado que la condición fundamental de la existencia es este girar. Esta danza imita este movimiento del universo, pues consiste en girar en relación a un centro, en la dirección del corazón, centro de nuestro ser.

### Yoga

Es una eficaz terapia de cuidado integral. Cuerpo, mente y espíritu se fortalecen y serenar al practicar las asanas, la respiración y la meditación.

### Chi Kung

Se basan en técnicas de control del Qi, que a partir de la práctica de diferentes posturas y movimientos, se proponen movilizar la energía interna para lograr la armonía, a través de la unión en perfecto equilibrio, del cuerpo y de la mente. Estas actividades son opcionales.

### *Paseo consciente con caballo*

En esta actividad con los caballos, hermosas criaturas, sensibles, poderosas y fuertes a la vez. Tienes la oportunidad de observar cómo te expresas en tu mundo exterior, reflejo a su vez de tu mundo interno. Puedes darte cuenta de cómo es tu observación y como potenciarla, si hay tensión entre los que piensas y sientes, como te enfrentas a la acción y el reposo, como te relacionas en grupo, como vives el miedo, la incertidumbre o la duda.

La relación con el caballo desplegada desde la consciencia plena te permite mantener una relación íntima contigo, con el caballo y con el entorno, donde en todo momento la presencia es la esencia de la vivencia. El respeto, el contacto afectuoso y honesto, y la armonía en el ritmo entre persona y animal manifiestan la expresión de la vida en esencia.

### *Senderismo Cosnciente*

Una experiencia de armonía y paz. Desde un corazón abierto y receptivo con esta experiencia la naturaleza te enseña y te ayuda a reconectar con tu ser. Puedes gozar de conexión contigo y la naturaleza. Donde el caminar, el respirar, el silencio, la contemplación del entorno, abren todo un despliegue sensorial que inunda tus sentidos. Donde te haces uno con el todo y puedes sentir la grandeza de la vida en el instante presente.