

# PROGRAMA

A group of people are practicing yoga in a bright, modern studio. They are sitting on mats in a circle, facing a central instructor. The room has large windows, a white brick wall, and several potted plants. The floor is light wood, and there are yoga blocks and mats scattered around.

# RETIRO DE PRÁCTICA INTENSIVA DE SILENCIO

El Mindfulness fomenta la experiencia y la autorreflexión, la conexión con uno mismo y por ende la seguridad en ti. Facilitando los procesos de transformación profunda, en función de hasta donde túquieras llegar, podrás pasar del piloto automático a la conciencia plena cuanto tú lo decidas, cambiando tus comportamientos de REACCIONAR a RESPONDER a las circunstancias y situaciones de la vida de manera más adaptativa.

# ¿Para Qué?

A veces, tenemos la costumbre de narrar nuestras experiencias a medida que las llevamos un cabo, siendo espectadores de nuestras vidas, sin darnos cuenta de que con ello sólo nos estamos separando de la experiencia.

En realidad, casi todos fracasamos en el intento de experimentar la vida al máximo, debido a que las mentes están demasiado ocupadas en el mundo de las ideas.

Utilizar el Piloto Automático es bueno, ya que nos ahorra tiempo en nuestras tareas diarias, pero si lo hacemos con mucha frecuencia, nos perdemos gran parte de la vida, comemos sin saborear, miramos algo hermoso sin verlo realmente o conversamos con un ser querido sin estar presentes en absoluto.

Vivimos desconectados de la experiencia la mayor parte de las veces y nos justificamos diciendo que son “necesidades del guión”. Y yo me pregunto: “¿De qué guión?, ¿cuándo lo escribiste?, ¿para qué lo diseñaste?, ¿cuál fue el motivo?” seguramente ante estas preguntas la mayoría nos damos cuenta de seguimos guiones preestablecidos sin haber caído en la cuenta de que podemos modificarlos, y para ello solo tenemos que parar.

Observar, pensar y elegir. ¿Es difícil parar?, te enseño un método infalible.

En este mismo momento, ahora, cierra los ojos y toma una respiración profunda.

Ves que fácil, conforme ibas inhalando te llenabas de energía y observabas como entraba el aire, mientras lo soltabas despacito, te relajabas.

Eso es respirar.

Al alcance de todos, sólo tomar conciencia y ya disminuyó la velocidad a la que vamos.

Mindfulness en realidad es un estado, que se consigue con la práctica de cultivar, con una intención determinada, la atención, con curiosidad y apertura, con una actitud de aceptación, sin juicio y con amor. Cuando practicas sucede la magia de manera lenta, se va integrando en tu ser, es una re-evolución de dentro hacia fuera.

A medida que practicas observarás cambios en tu mente y en tu cuerpo. Aunque no puedas verlos los cambios también suceden en tu cerebro, ya que estimula encendidos neuronales en algunas zonas e inhibe otros a partir de un simple acto cotidiano, estar consciente. Comprenderás que no estamos solos, que estamos conectados con el resto de las personas y seres del universo por lo que tu cambio también impactará en ellos.

Hablar de Mindfulness es fácil pero su práctica requiere de un compromiso, a veces te presentará dudas pero cuando observes como tu alma se silencia y se libera luego en las demás personas y seres del universo, Entenderás que vale la pena.

Este es un proceso íntimo, individual aunque como te decía tiene impacto en todos y cada uno de los sistemas de tu vida. Este es un buen momento para iniciar esta Re-evolución y despertar de súbito esa chispa profunda de producir un cambio.

# Material

El material que requieres es una silla para meditar, un zafu, un cojín o un mat para el yoga, cuaderno y bolígrafo, así mismo como un ordenador o tablet o móvil.

Tener descargado el programa zoom, en [www.zoom.us](http://www.zoom.us)

# Beneficios

- Sostener la situación actual.
- Ser proactivo.
- Mejorar tu resiliencia.
- Facilita la gestión del estrés.
- Gestión emocional adecuada.
- Clarifica tus metas y tu camino.
- Mejora las relaciones inter e intra personales.
- Mejora tu calidad de vida.
- Favorece la creatividad.
- Mejora la calidad del sueño.
- Aprender a conectar y reconciliarte con tu cuerpo.

# PROGRAMA

PROGRAMA**	
10:30	Bienvenida e instrucciones y resolución de dudas
11:00	Meditación scanner corporal
11:30	Bebida consciente
11:45	Meditación 20 respiraciones
12:00	Meditación movimiento
13:00	Meditación en 3 partes
13:45	Caminar consciente
14:00	Comida consciente y tiempo personal
15:30	Meditación guiada
16:00	Meditación guiada
16:30	Devolución de la palabra
17:15	despedida

\*\*Horario orientativo. Puede sufrir cambios y modificaciones.